Tenzin Wangyal Rinpoche

A **Cura Através** da **Forma,** da **Energia** e da **Luz**

Os cinco elementos
no Xamanismo, no Tantra
e no Dzogchen do Tibete

LŪCIDA LETRA

A **Cura Através** da **Forma,** da **Energia** e da **Luz**

Os cinco elementos
no Xamanismo, no Tantra
e no Dzogchen do Tibete

Tenzin Wangyal Rinpoche
Mark Dahlby (org.)

Tenzin Wangyal Rinpoche
Mark Dahlby (org.)

A **Cura Através** da **Forma,** da **Energia** e da **Luz**

Os cinco elementos no Xamanismo, no Tantra e no Dzogchen do Tibete

Tradução
Claudia Gerpe Duarte

LÚCIDA LETRA

© 2002 Tenzin Wangyal Todos os direitos desta edição são reservados: © 2017 Editora Lúcida Letra

Título original: Healing with Form, Energy and Light Originalmente publicado por Snow Lion

COORDENAÇÃO EDITORIAL: Vítor Barreto PROJETO GRÁFICO, CAPA E DIAGRAMAÇÃO: Aline Paiva REVISÃO: Joice Costa REVISÃO TÉCNICA: Ligmincha Brasil PRODUÇÃO DE EBOOK: S2 Books

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Rinpoche, Tenzin Wangyal

A cura através da forma, da energia e da luz : os cinco elementos no Xamanismo, no Tantra e no Dzogchen do Tibete / Tenzin Wangyal Rinpoche ; Mark Dahlby, (org.) : tradução Claudia Gerpe Duarte. – Teresópolis, RJ : Lúcida Letra, 2017.

Título original : Healing whith form, energy and light Bibliografia.
ISBN 978-85-66864-44-1

1. Bön (Religião tibetana) – Doutrinas 2. Cura pelo espírito 3. Dzogchen – Bön (Religião tibetana) 4. Vida espiritual – Bön (Religião tibetana) 5. Vida espiritual – Budismo tântrico 6. Xamanismo I. Dahlby, Mark. II. Título.

05-5096

CDD-299.54

Índices para catálogo sistemático:
1. Bön : Religião tibetana 299.54

SUMÁRIO

Capa

Folha de rosto

Créditos

Dedicatória

Prefácio

A prece do estado intermediário

Introdução

A RELIGIÃO BÖN

1. Os elementos

OS TRÊS NÍVEIS DA PRÁTICA ESPIRITUAL
EXTERNO
INTERNO
SECRETO

A RELAÇÃO COM O SAGRADO

AS CINCO LUZES PURAS

A DISSOLUÇÃO DOS ELEMENTOS

O CONHECIMENTO POR MEIO DOS ELEMENTOS

A RELAÇÃO COM OS ELEMENTOS
A TERRA
A ÁGUA
O FOGO
O AR
O ESPAÇO

OS ELEMENTOS E O NOSSO BEM-ESTAR

COMO OS ELEMENTOS FICAM DESEQUILIBRADOS

O SURGIMENTO DOS PROBLEMAS

A PURIFICAÇÃO E O CULTIVO

COMO SABER COM QUE ELEMENTO TRABALHAR

COMO TRABALHAR COM OS ELEMENTOS

COMO ESCOLHER O NÍVEL DA PRÁTICA

2. Os cinco elementos no Xamanismo

LA, YEE E SEM

LA, SOK E TSE

AS PRÁTICAS

COMO TRABALHAR COM OS ELEMENTOS NA NATUREZA

AS NOVE RESPIRAÇÕES PURIFICADORAS
A TERRA
A ÁGUA
O FOGO
O AR
O ESPAÇO
DEDICAÇÃO

OS ESPÍRITOS ELEMENTAIS

A RELAÇÃO COM SERES NÃO-FÍSICOS
PRIMEIROS CONVIDADOS
SEGUNDOS CONVIDADOS
TERCEIROS CONVIDADOS
QUARTOS CONVIDADOS

COMO FAZER OFERENDAS

A PERDA DA ALMA E A RECUPERAÇÃO DAS ENERGIAS DOS ELEMENTOS

A FLECHA, A TURQUESA E O VEADO ANÍMICO

A PRÁTICA DA RECUPERAÇÃO DAS ENERGIAS DOS ELEMENTOS

ESQUEMA DA PRÁTICA
AS NOVE RESPIRAÇÕES PURIFICADORAS
GURU YOGA
OS QUATRO CONVIDADOS
A TRANSFORMAÇÃO DO CORPO
A TRANSFORMAÇÃO DA ENERGIA
A RECUPERAÇÃO DAS ENERGIAS DOS ELEMENTOS
A TRANSFORMAÇÃO DA MENTE
O MANTRA DA LONGA VIDA
DEDICAÇÃO
A PRÁTICA DA DEUSA COM OS OUTROS ELEMENTOS

A PRÁTICA NA VIDA DIÁRIA

3. Os cinco elementos no Tantra

O CAVALO, O CAMINHO, O CAVALEIRO E A ARMADURA
O CAVALO: PRANA
AS FUNÇÕES DOS CINCO PRANAS
O CAMINHO: OS CANAIS
O CAVALEIRO: TIGLE
A ARMADURA: SÍLABAS

ASPECTOS DO TANTRA
OS CHAKRAS
O POSITIVO E O NEGATIVO

COMO FAVORECER AS QUALIDADES POSITIVAS
A PRÁTICA DE TSA LUNG
A POSTURA
A RESPIRAÇÃO E O PRANA
A TRANSFORMAÇÃO: RETER E SOLTAR
INSTRUÇÕES
OS CINCO MOVIMENTOS TSA LUNG EXTERNOS
AS CINCO PRÁTICAS TSA LUNG INTERNAS
AS CINCO PRÁTICAS TSA LUNG SECRETAS
A ABERTURA DOS CHAKRAS

4. Os cinco elementos na grande perfeição

A GRANDE PERFEIÇÃO
A CRIAÇÃO DO SAMSARA
AS SEIS LÂMPADAS
SOM, LUZ E RAIOS
CONVIVER COM PROBLEMAS
A DISSOLUÇÃO DO SAMSARA
PERCEPÇÃO DO ELEMENTO ESPAÇO
A INTEGRAÇÃO COM O ESPAÇO E AS

OUTRAS QUATRO LUZES

O RETIRO ESCURO: VISÕES DOS CINCO ELEMENTOS

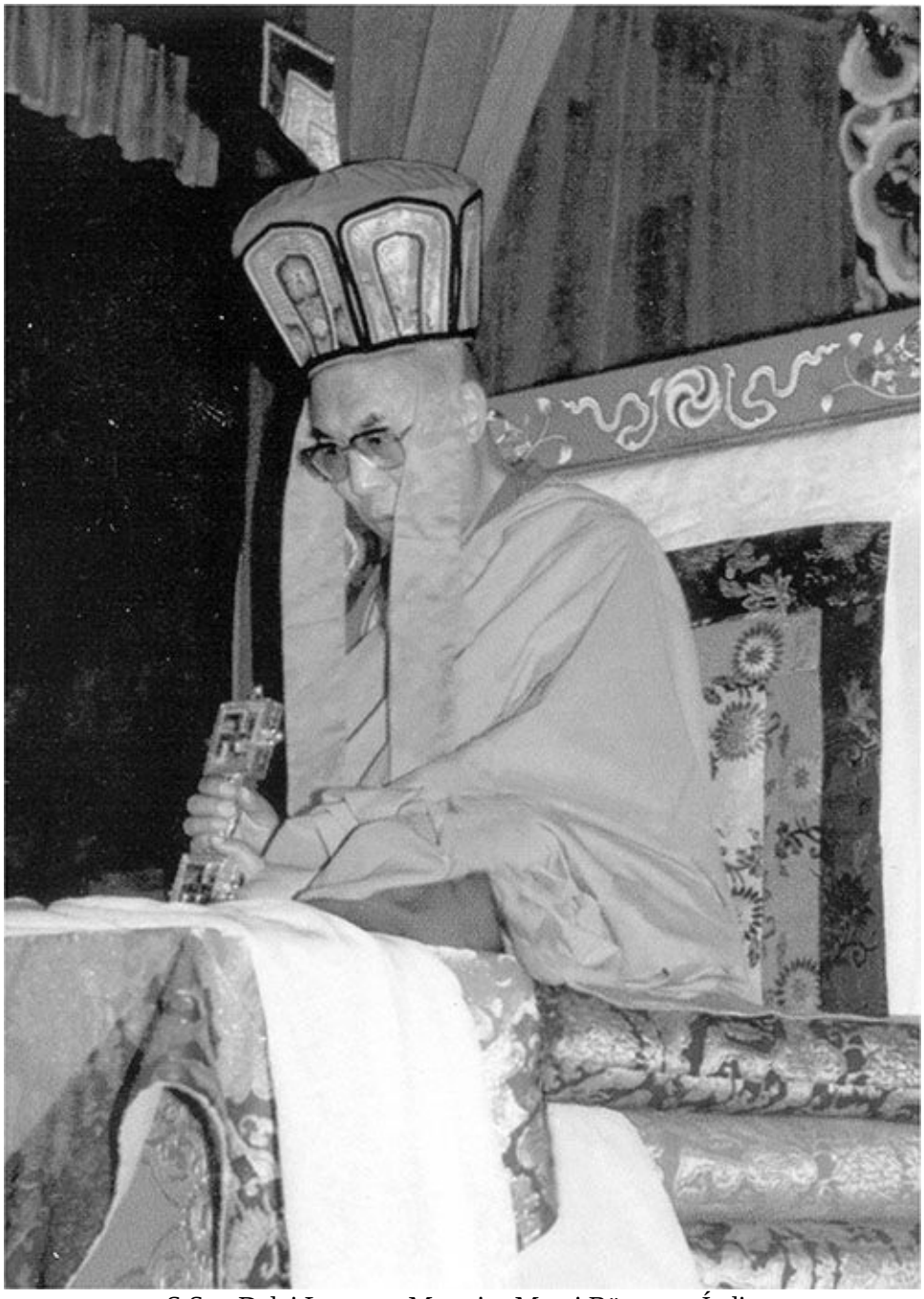
5. Palavras finais

Glossário

Bibliografia

Os doze signos astrológicos e suas direções

A prece do estado intermediário: A preciosa Grinalda



S.S. o Dalai Lama no Mosteiro Menri Bönpo na Índia

Dedico este livro a: S. S. O Dalai Lama,
S. S. Lungtok Tenpa'i Nyima Rinpoche,
Yongzin Tenzin Namdak Rinpoche
e todos os mestres com quem aprendi.

PREFÁCIO

Nos últimos quinze anos, tenho tentado aprofundar a compreensão dos cinco elementos porque essa compreensão é importante em muitos níveis da tradição Bön. Durante esse tempo, pesquisei os cinco elementos e, por meio da prática, mantive uma estreita relação com as deusas dos elementos. Quando tinha perguntas a respeito dos elementos ou a respeito de práticas associadas a ele, eu rezava às deusas dos elementos e recebia em sonho os seus ensinamentos e bênçãos. Estas e outras experiências motivaram-me a escrever este livro.

Embora todos os ensinamentos do livro tomem como base antigos textos, a maneira de transmiti-los está enraizada, em grande parte, na minha compreensão e na minha experiência. Como não queria escrever nada que contrariasse os ensinamentos, conferi vários pontos com meu professor, Lopon Tenzin Namdak Rinpoche, e com outros Geshes eruditos do Nepal e da Índia, quando lá estive, em 2000. Sou grato à orientação que recebi deles. O entusiasmo e a alegria que eles demonstraram pelo livro e o estímulo que me deram foram um grande apoio. Embora eu tenha seguido a orientação deles, quaisquer erros ou confusões que tenham restado são inteiramente meus.

De alguns anos para cá, venho ensinando a prática dos elementos aos meus alunos no mundo inteiro. Fico feliz ao testemunhar os resultados positivos dessas práticas na vida pessoal e no desenvolvimento espiritual deles. Gostaria de agradecer a todos os alunos que se dedicaram à prática dos elementos.

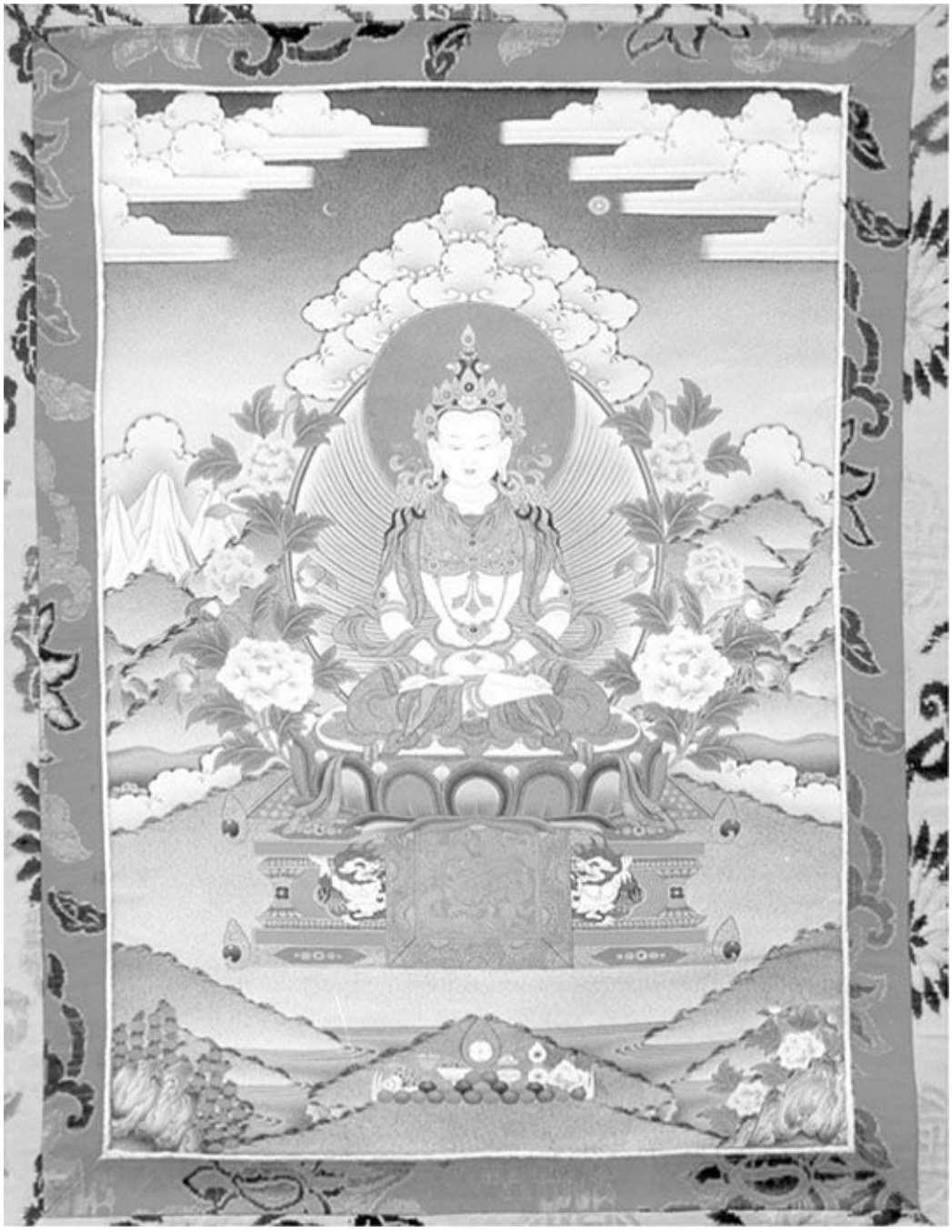
Agradeço a todos os que há muito apoiam o meu esforço de trazer os ensinamentos Bön para o Ocidente, especialmente Gerald e Barbara Hines, Murari e Prachi Garodia. Sem esse apoio, teria sido muito mais difícil criar o Instituto Ligmincha e desenvolver seu trabalho.

Sou grato a todas as pessoas da Snow Lion Publications por sua generosidade e bondade, particularmente a Christine Cox, cujo talento para a edição tornou este

livro melhor sob todos os aspectos.
Agradeço a Mary Ellen McCourt pelo seu tempo e ajuda habilidosa na parte gráfica. Sou grato a Radek Dabrowski por fornecer as ilustrações incluídas no livro, não apenas uma e sim duas vezes, quando as primeiras se perderam no correio.

Agradeço a Laura Shekerjian, Alejandro Chaoul, Cecile Clover e John Jackson por ler e comentar o original em diferentes estágios, bem como pelas muitas sugestões que melhoraram o livro. Sou grato a Steven Goodman pelas sugestões numa primeira versão do texto e também pelas correções que fez no glossário. Agradeço o apoio de Susan Yenchick.

Quero agradecer especialmente ao meu amigo e aluno, Mark Dahlby. Mark apresentou ideias e sugestões que tornaram este livro mais acessível aos leitores ocidentais. Sem a sua alegre contribuição, este livro não teria se tornado realidade.



Shenla Odkar

A PRECE DO ESTADO INTERMEDIÁRIO: A PRECIOSA GRINALDA

A OM HUNG

No estado intermediário que é esta vida, o momento presente, não compreendemos a própria mente e nos distraímos com atividades ilusórias, não nos lembramos da
impermanência e da morte, perseguimos apenas as metas desta vida e estamos presos pelo sofrimento do nascimento, da velhice, da doença e da morte.
Quando este corpo ilusório encontrar de repente a sua doença final, que eu me liberte do apego aos objetos da matéria e da mente.
Ó Mestre, com sua compaixão, abençoe-me.
Abençoe-me para que eu elimine as visões ilusórias do *bardo.* Abençoe-me para que eu volte a me ligar ao vazio da mãe e à consciência do filho.

Depois, no estado intermediário próximo à morte, embora cercados por pessoas queridas e parentes, viajamos sozinhos para a outra dimensão.
Não há como prolongar a vida nem mesmo por um momento, quando os quatro elementos deste corpo mágico se dissolvem. Ó Mestre, com a sua compaixão, abençoe-me.
Abençoe-me para que eu elimine as visões ilusórias do *bardo.* Abençoe-me para que eu volte a me ligar ao vazio da mãe e à consciência do filho.
Quando a energia da terra se dissolve na água,
experimentamos o colapso do corpo.
Surgem miragens e visões de movimento enfumaçado.
Quando a luz amarela, que é minha, aparecer de repente, que eu a veja como o corpo divino de Salwa Rangyung (clareza auto-originada).

Ó Mestre, com a sua compaixão, abençoe-me.
Abençoe-me para que eu elimine as visões ilusórias do bardo. Abençoe-me para que eu volte a me ligar ao vazio da mãe e à consciência do filho.

Quando a energia da água se dissolve no fogo, o corpo empalidece e ficamos com sede, com a língua seca e ocorrem visões da água que jorra.
Quando a pureza da água surgir como luz azul, que eu a veja como o corpo divino de Gawa Dondrup (feliz realização).
Ó Mestre, com a sua compaixão, abençoe-me.
Abençoe-me para que eu elimine as visões ilusórias do bardo. Abençoe-me para que eu volte a me ligar ao vazio da mãe e à consciência do filho.

Quando a energia do fogo se dissolve no vento,
o corpo fica frio e os canais não podem ser sustentados.
Temos visões semelhantes a vaga-lumes.
Quando a luz vermelha do eu surgir, que eu a veja como a divindade Chetak Ngomed (vazia de coisas e sem divisão).
Ó Mestre, com a sua compaixão, abençoe-me.
Abençoe-me para que eu elimine as visões ilusórias do bardo. Abençoe-me para que eu volte a me ligar ao vazio da mãe e à consciência do filho.

Quando a energia do vento se dissolve em consciência, a respiração pára, os olhos rolam para cima,
e temos visões semelhantes ao apagar das lamparinas.
Quando a luz-eu, que é verde, surgir que eu a veja como a virtuosa divindade Gelha Garchug (a riqueza da dança).
Ó Mestre, com a sua compaixão, abençoe-me.
Abençoe-me para que eu elimine as visões ilusórias do *bardo*.
Abençoe-me para que eu volte a me ligar ao vazio da mãe e à consciência do filho.

Quando a consciência se dissolve na base de tudo, os órgãos sensoriais internos e seus objetos externos cessam. Ocorre então uma visão semelhante ao céu sem nuvens.

Quando a luz clara do bardo surgir, que eu a veja como Kunang Chabpa (que permeia todas as visões).
Ó Mestre, com a sua compaixão, abençoe-me.
Abençoe-me para que eu elimine as visões ilusórias do *bardo*.Abençoe-me para que eu volte a me ligar ao vazio da mãe e à consciência do filho.

Quando as seis consciências e seus seis objetos se dissolverem no coração, a escuridão surgir, a chuva de sangue formar o lago de sangue, o grande som surgir e a grande luz surgir, que eu veja todas as minhas visões como ilusórias.
Que eu me realize na consciência inata que surge por si só.
Ó Mestre, com a sua compaixão, abençoe-me.
Abençoe-me para que eu elimine as visões ilusórias do *bardo.* Abençoe-me para que eu volte a me ligar ao vazio da mãe e à consciência do filho.

Quando a consciência ficar como um órfão, sem apoio, e surgir a visão do temível senhor da morte na outra dimensão, e surgirem as visões ilusórias do som, da luz e dos raios, abençoe-me para que eu me liberte no estado intermediário e compreenda tudo como energia que surge por si só.
Ó Mestre, com a sua compaixão, abençoe-me.
Abençoe-me para que eu elimine as visões ilusórias do *bardo.* Abençoe-me para que eu volte a me ligar ao vazio da mãe e à consciência do filho.

Abençoe-me para que eu perceba todas as visões como ilusão. Abençoe-me para que eu elimine a possibilidade de nascer nos domínios inferiores.
Abençoe-me para que eu compreenda a essência única dos três tempos.
Abençoe-me para que eu alcance o estado búdico
dos três *kayas.*
Abençoe-me para que eu atinja as cinco sabedorias.
Abençoe-me para que eu ajude inumeráveis seres sencientes.
Ó Mestre, com a sua compaixão, abençoe-me.
Abençoe-me para que eu elimine as visões ilusórias do *bardo.* Abençoe-me para que eu possa voltar a me ligar ao vazio da mãe e à consciência do filho.

De: *Gur zhog chun pos mdzad pa’i smon lam rin chen phreng ba*

Tenzin Wangyal Rinpoche com S. S. o Dalai Lama em Dharamsala, na Índia.

INTRODUÇÃO

Cresci fortemente ligado ao poder do mundo natural. Nosso modo de viver exigia que fosse assim. Não tínhamos água corrente nem fogão elétrico. Trazíamos em baldes a água da fonte mais próxima, aquecíamos a casa com fogo de lenha e cozinhávamos diretamente sobre a chama. Tínhamos um quintalzinho onde cultivávamos legumes – cebolas e tomates – de modo que púnhamos a mão na terra. As chuvas do verão significavam ao mesmo tempo inundações e água para o resto do ano. A natureza não era preservada em parques e nem mantida do lado de fora da janela, e o contato com os elementos não era por prazer, embora houvesse prazer nesse contato. Havia uma relação direta entre a nossa vida e o fogo, a madeira, a água e o clima. Dependíamos dos elementos brutos da natureza para sobreviver.

Talvez essa dependência tenha ajudado a nossa cultura, como a maioria das culturas nativas, a entender que o mundo natural é sagrado e cheio de seres e forças, visíveis e invisíveis. Durante o Losar, a comemoração tibetana do ano novo, não bebíamos champanhe para celebrar: íamos à fonte local para realizar um ritual de gratidão. Fazíamos oferendas aos *nagas*, os espíritos que ativavam o elemento água na região. Fazíamos oferendas de fumaça aos espíritos locais, associados ao mundo natural à nossa volta.

Crenças e comportamentos como os nossos evoluíram há muito tempo e são considerados primitivos no Ocidente. No entanto, eles não são apenas projeções de temores humanos no mundo natural, como afirmam alguns antropólogos e historiadores. A nossa maneira de nos relacionar com os elementos, no caso dos sábios ou das pessoas comuns, teve origem na experiência direta da natureza sagrada dos elementos externos e internos. Chamamos esses elementos de terra, água, fogo, ar e espaço.

Tenho um triplo propósito ao escrever este livro: contribuir para um crescente respeito pelo ambiente natural, que precisa amadurecer para evitar a degradação da vida humana; tornar a visão de mundo tibetana tradicional disponível aos ocidentais de hoje; e mostrar que compreender os elementos é uma das chaves para compreender a prática espiritual. Por meio do conhecimento dos elementos e da sua relação com eles, aqueles que seguem o caminho espiritual podem saber por que se dedicam a determinadas práticas, quais as práticas necessárias e em que situações certas práticas podem ser ineficazes e até mesmo atrapalhar.

Os ensinamentos deste livro se originam na tradição tibetana Bön. O livro se concentra em práticas que representam três dimensões da jornada espiritual. São práticas da tradição Bön e do Budismo que devem ser aplicadas e não apenas compreendidas intelectualmente. Às vezes, achamos que entendemos uma coisa porque temos informações sobre ela, que compreendemos qualquer coisa sobre a qual possamos falar. Mas ler a respeito da prática e não praticar é como ficar falando de um remédio em vez de tomá-lo e sarar.

Quase todas as práticas deste livro são práticas que nos ajudam. Elas melhoram a qualidade de vida, favorecem a cura e oferecem proteção contra danos e doenças. Com elas, ficamos alertas e não apáticos, relaxados e não agitados. Elas incrementam a saúde, o vigor e o prazer pela vida. Isso é bom e vale a pena. No entanto, elas são usadas fundamentalmente para desenvolver a espiritualidade. Elas modificam nossa relação com o mundo natural e com as nossas próprias experiências, abrem e expandem a nossa visão. E favorecem a prática da meditação. Quando os elementos estão desequilibrados, é difícil praticar a meditação e somos forçados a trabalhar com a doença, a agitação, a apatia ou a distração. As práticas aqui apresentadas nos ajudam a vencer não apenas obstáculos externos, como também distúrbios mentais e energéticos, equilibrando os elementos na dimensão individual. Quando os elementos estão em equilíbrio, é mais fácil permanecer na natureza da mente, na natureza búdica, que é o método final e o objetivo da jornada espiritual.

As práticas e a teoria das práticas são apresentadas juntas. Esse formato reflete a nossa tradição, segundo a qual o modo de ver o mundo determina a qualidade das práticas e da vida.

Procurei escolher exercícios que podem ser feitos na vida diária. Não temos que fazer um retiro para praticá-los, mas podemos. Não temos que cancelar

todos os compromissos da nossa agenda. Os elementos são tudo o que existe, de modo que sempre podemos praticar com eles, a qualquer hora, em qualquer lugar, seja o que for que estivermos fazendo.

Neste livro, parti da suposição de que o leitor está familiarizado com certos termos. Por exemplo, intercalo o uso de *Dzogchen* e de sua tradução, "Grande Perfeição". Uso também "consciência inata", "consciência de não dualidade" e "presença de não dualidade" como traduções equivalentes para *rigpa*, bem como "natureza da mente" e "estado natural" como sinônimos para a inseparabilidade do vazio e da luminosidade, a natureza búdica que é a nossa verdadeira natureza.

Incluí citações de textos tradicionais. As traduções não são exatas, pois traduzi o significado em vez de fazer a conversão palavra por palavra. Inseri referências na bibliografia para que qualquer pessoa interessada possa examinar a fonte tibetana. As palavras tibetanas que fazem parte do glossário aparecem em itálico na primeira vez em que são usadas no texto. Muitos dos termos empregados no livro são explicados com mais detalhes nas minhas publicações anteriores, *Wonders of the Natural Mind* [Maravilhas da Mente Natural] e *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep* [As Yogas Tibetanas do Sonho e do Sono], ambas publicados pela Snow Lion Publications.

Este livro contém muitas informações. Quando estiver saturado, pare de ler. Dê um tempo para digerir, para equiparar o que está lendo à sua experiência. É assim que você pode tornar o ensinamento parte da sua vida.

A RELIGIÃO BÖN

Como um grande número de pessoas no Ocidente não conhece a religião Bön, vou contar um pouco da sua história. Como acontece com a história de qualquer tradição, povo ou país, existem muitas versões do passado. A tradição oral afirma que a religião Bön teve início há mais de dezessete mil anos, mas os estudiosos modernos acreditam que ela começou muito depois. Em ambos os casos, a religião Bön é reconhecida como a religião nativa do Tibete e a origem de muitas tradições espirituais.

O Yungdrung Bön (Bön Eterno) foi o primeiro caminho completo de libertação espiritual no Tibete. Começou com o Buda Tonpa Shenrab, nascido na família Mushen. Seu pai era Gyalbon Thokar e sua mãe Yoche Gyalzhema. Eles moravam em Tazig ‘Olmo Lung Ring, que alguns acham que ficava a noroeste do Tibete e, outros, que era a terra mítica de Shambhala.

A tradição afirma que Bön tinha três “portas” ou origens. A primeira era Tazig ‘Olmo Lung Ring. A segunda ficava na Ásia Central, possivelmente concentrada na região onde estava situada a antiga Pérsia. Os historiadores acreditam que a religião Bön estava espalhada pela Ásia Central antes de o Islã chegar e dominar as culturas locais, e que muitas antigüidades encontradas na Ásia Central, consideradas budistas, são na verdade Bön. A terceira era o reino de Zhang Zhung, que englobava uma grande parte do que é hoje o Tibete ocidental. Os ensinamentos começaram na primeira porta, espalharam-se através da segunda e finalmente foram ensinados em Zhang Zhung e no Tibete.

Conta a lenda que Tonpa Shenrab chegou à terra que é hoje o Tibete meridional em busca de cavalos roubados por um demônio. Ele visitou a montanha sagrada Kong-po, que os peregrinos ainda circundam no sentido anti-horário, à maneira Bön. Quando Tonpa Shenrab chegou, encontrou um povo primitivo cuja prática espiritual se baseava no apaziguamento de espíritos por meio do sacrifício de animais. Ele pôs um fim ao sacrifício, ensinando o uso de formas animais feitas com farinha de cevada nas oferendas, prática até hoje comum entre os tibetanos de todas as tradições.

Como no caso de todos os budas, Tonpa Shenrab ensinava de acordo com a capacidade dos alunos. Ao perceber que o povo de Zhang Zhung não estava preparado para os ensinamentos superiores da libertação, ele só ensinou os veículos inferiores, xamanistas, e rezou para que, por meio da perseverança, da devoção e da aplicação, eles se preparassem para os veículos superiores do sutra, do tantra e do Dzogchen. E, com o tempo, todos os ensinamentos de Tonpa Shenrab chegaram a Zhang Zhung.

Séculos mais tarde, durante o período do segundo rei tibetano, Mu Khri Tsenpo, muitos ciclos de ensinamentos Bön, tântricos e Dzogchen, foram traduzidos do Zhang Zhung para o tibetano. Embora os ensinamentos já existissem no Tibete há séculos, por transmissão oral, esta era a primeira vez que eram registrados na linguagem escrita tibetana. Durante muito tempo, Zhang

Zhung e a linguagem Zhang Zhung foram considerados apenas míticos pelos estudiosos ocidentais, mas essa visão está sendo reavaliada à medida que mais fragmentos da linguagem Zhang Zhung são descobertos.

Segundo a tradição, os sete primeiros reis tibetanos teriam morrido sem deixar um corpo físico, o que é um sinal de grande realização espiritual. Alguns estudiosos acreditam que eles alcançaram o "corpo de luz", um sinal de iluminação específico do Dzogchen, o que sugere que os ensinamentos Dzogchen já existiam no Tibete naquela época. Os eruditos budistas acreditam que a tradição Dzogchen veio da Índia, e o Bön de fato reconhece que uma das tradições Dzogchen chegou ao Tibete através desse país, embora os principais ciclos de ensinamento Dzogchen tenham se originado em Zhang Zhung.

Os principais ensinamentos Bön estão incluídos em Os Nove Caminhos, ou os Nove Veículos. Tratam-se de nove categorias de ensinamentos, cada uma com uma visão característica, bem como práticas e resultados próprios. Por exemplo, os veículos inferiores estão relacionados à medicina, à astrologia, à adivinhação e assim por diante. Acima deles estão os ensinamentos do sutra e do tantra. Finalmente, o veículo superior é o ensinamento Dzogchen, a Grande Perfeição. Existem tradicionalmente três versões dos Nove Caminhos, conhecidas como Tesouros do Sul, do Centro e do Norte. Neste livro, as informações sobre xamanismo derivam fundamentalmente do Tesouro do Sul. O Tesouro do Centro é muito próximo dos ensinamentos do Budismo Nyingma. O Tesouro do Norte foi perdido. Cada Tesouro abrange alguns aspectos dos ensinamentos do sutra, do tantra e do Dzogchen. Além disso, há quinze volumes que contêm as principais biografias do Buda Tonpa Shenrab.

Segundo estatísticas chinesas, Bön é o segundo grupo mais populoso do Tibete e os Bön-pos são encontrados em todas as regiões do país. Os antigos ensinamentos ainda são seguidos por praticantes de yoga monásticos e leigos e, já no século XX, houve mestres Bön que alcançaram o "corpo de arco-íris". Este é o sinal supremo da completa realização na tradição Dzogchen: na hora da morte, o praticante de grande aperfeiçoamento liberta os cinco elementos que constituem o corpo. Ele os dissolve na sua essência, que é a pura luz dos elementos. Durante o processo, a substancialidade do corpo se dissipa numa exibição de luzes multicores, o que explica o nome de corpo de arco-íris. Às

vezes o cadáver desaparece, ficando apenas o cabelo e as unhas. Seja como for, a aparição do corpo de arco-íris é o sinal de que o praticante alcançou o mais elevado nível de realização e não está mais limitado pelos dualismos matéria e mente ou vida e morte.

Depois que os chineses dominaram o Tibete, um rigoroso programa de treinamento para monges Bön teve início no mosteiro Menri, em Dolanji, H. P., na Índia, e no mosteiro Tristsen Norbutse, em Kathmandu, no Nepal. Esse treinamento foi realizado graças ao árduo trabalho de S. S. Lungtok Tenpa'i Nyima Rinpoche, Lopon Tenzin Namdak Rinpoche e dos monges mais antigos. O programa educacional conduz ao grau Geshe. A primeira turma formada fora do Tibete, da qual fiz parte, graduou-se em 1986.

Muitas das tradições Bön, ao lado de várias tradições budistas tibetanas, foram perdidas durante a dominação chinesa. Muitas outras tradições estão ameaçadas. No entanto, a religião Bön e o Budismo do Tibete estão lançando raízes no Nepal e começando a se espalhar pelo mundo.

Como alguns leitores talvez saibam, há muitas interpretações incorretas da religião Bön, mesmo entre budistas tibetanos. O Bön teve o destino de muitas religiões nativas, destino esse semelhante ao das religiões da Europa e das Américas quando o Cristianismo foi introduzido. Uma nova religião que se espalha numa cultura muitas vezes garante seu crescimento referindo-se à religião nativa em termos negativos, como algo a ser superado e rejeitado.

Notei que muitos tibetanos, até mesmo altos lamas que não estão familiarizados com a tradição ou a literatura Bön, costumam passar adiante opiniões negativas mal informadas sobre essa tradição. Eu não entendo essa atitude. É claro que esse preconceito não é dirigido apenas à tradição Bön – o preconceito existe entre as escolas do Budismo Tibetano também. Acrescento essa observação para todos os alunos de Bön, para que saibam desse triste preconceito antes de depararem com ele. Agora que as formas de espiritualidade tibetanas estão saindo do Tibete para o resto do mundo, espero que a tacanhice do preconceito seja deixada para trás.

Por sorte, há muitos budistas tibetanos, leigos e monges, chefes de família comuns e altos lamas, que são herdeiros do movimento não-sectário que

floresceu no Tibete no século XIX. A mais eminente voz tibetana que defende hoje em dia a tolerância e a compreensão é a de Sua Santidade o Décimo Quarto Dalai Lama, que reconheceu formalmente a tradição Bön como uma das cinco principais tradições do Tibete. Em várias ocasiões, ele ofereceu apoio a S. S. Lungtok Tenpa'i Nyima Rinpoche e a Lopon Tenzin Namdak Rinpoche, pedindo que trabalhem para preservar a antiga herança Bön como um tesouro para todos os tibetanos.

No Ocidente, as pessoas adotam uma atitude mais aberta diante da tradição Bön na medida em que aprendem mais a seu respeito. Em seus textos e tradições elas encontram um equilíbrio entre estudo e prática, entre fé e questionamento crítico. Elas também descobrem que a tradição Bön, enraizada em tempos anteriores à história registrada, desenvolveu tradições de xamanismo, filosofia e debate, monasticismo, transmissões tântricas e yogas, bem como os mais elevados ensinamentos da Grande Perfeição. Embora este livro seja basicamente para praticantes, espero que os estudiosos tenham uma ideia da profundidade e da variedade das tradições espirituais Bön.

As práticas do caminho espiritual, quando feitas com o entendimento e a aplicação corretas, trazem resultados. Os resultados desenvolvem a fé. Quando é forte e baseada na certeza, a fé favorece a prática. A fé e a prática juntas conduzem à sabedoria e à felicidade. É meu sincero desejo que este livro contribua para o bem-estar e o progresso espiritual de todos os que o lerem.

1

OS ELEMENTOS

Na cultura tibetana, os cinco elementos – terra, água, fogo, ar e espaço – são considerados a substância de todas as coisas e processos. O estudo de suas interações permeia o pensamento tibetano. O conhecimento dos elementos forma a base da medicina, da astrologia, do calendário e da psicologia, assim como das tradições espirituais do xamanismo, do tantra e do Dzogchen.

Os nomes dos elementos são simbólicos. Eles definem qualidades e modos de ação específicos por analogia com os elementos conhecidos do ambiente natural. Como acontece na maioria das culturas, a tradição tibetana usa os elementos naturais como metáforas fundamentais para descrever forças internas e externas. As propriedades físicas, por exemplo, são atribuídas aos elementos: a terra é solidez, a água é coesão, o fogo é temperatura, o ar é movimento e o espaço é a dimensão espacial que concilia os outros quatro elementos ativos. Além disso, os elementos estão associados a diferentes emoções, temperamentos, direções, cores, sabores, tipos de corpo e de caráter, doenças e estilos de pensamento. Dos cinco elementos vêm os cinco sentidos e os cinco campos de experiência sensorial; as cinco emoções negativas e as cinco sabedorias; e as cinco extensões do corpo. Eles são os cinco *pranas* ou energias vitais. São os componentes de todo fenômeno físico, sensorial, mental e espiritual.

O uso metafórico dos elementos também é comum nas línguas ocidentais: uma pessoa pode ser aérea ou ter os pés na terra, pode ser fluida ou fogosa. A raiva é quente, a tristeza é molhada. Uma atitude pode ser arejada ou terra-a-terra.

Mas nas tradições tibetanas os elementos não são entendidos só metaforicamente: os elementos da natureza são uma representação concreta de

uma distinção mais sutil e fundamental dos cinco aspectos da energia primordial da existência. Não existe nada, em nenhuma dimensão, que não seja totalmente composto pelas interações desses cinco aspectos da energia. Os processos dos elementos criam, mantêm e finalmente destroem o universo. Isso vale também para os seres individuais: no nascimento, o jogo dos elementos cria o corpo, a mente e a personalidade. Na hora da morte, estes se dissolvem à medida que os elementos se desorganizam. Além disso, durante a vida, a relação da pessoa com os elementos determina a qualidade da experiência.

A ideia de elementos traz poucos benefícios quando se limita a uma abstração, a uma forma de dividir tudo por cinco. A compreensão dos elementos é útil quando está relacionada à experiência e é usada positivamente para alterar a qualidade da nossa vida. Mas antes de poder aplicar esse conhecimento, temos que nos familiarizar com os elementos, começando a nos relacionar com eles por meio de imagens e metáforas.

O corpo humano evoluiu ao longo de centenas de milhares de anos mediante sua relação com o ambiente físico. Essa história fica evidente na satisfação que sentimos diante da beleza natural; a interação com os elementos naturais pode curar e renovar. Apreciamos a terra limpa do deserto e o solo fértil do jardim. Tiramos férias à beira do mar, perto de um rio ou de um lago. Relaxamos no banho. Ficamos extasiados pela chama e gostamos do calor do sol ou do fogo na lareira. Inspiramos profundamente para nos acalmar, suspiramos para afugentar a tristeza, visitamos as montanhas para nos sentir revigorados pelo ar puro. E o céu, a imagem externa do espaço, nos fascina – a cor, as manifestações atmosféricas que ele exibe e a luz que o permeia. Relaxamos em espaços vastos e abertos e nos sentimos seguros em espaços fechados e confortáveis. Ou ficamos ansiosos em espaços amplos e sentimos claustrofobia em espaços fechados. De uma maneira ou de outra, reagimos.

Quando ficamos privados de um dos elementos, ansiamos por ele. No deserto, ficamos felizes quando encontramos água. Depois de um longo tempo no mar, temos vontade de beijar a terra quando desembarcamos. Quando estamos com frio, corremos para o fogo. Os cinco elementos nos afetam intensamente num nível profundo e instintivo, mas em geral nos perdemos na superfície dessas experiências, sem perceber que a intimidade com os elementos pode nos ligar ao

sagrado e nos conduzir à cura, ao equilíbrio e a um entendimento mais profundo de nós mesmos.

Pode parecer que cinco elementos é muito pouco para explicar toda a diversidade das coisas e dos seres, mas os cinco elementos são cinco distinções que se ramificam continuamente em outras divisões sutis.

Essa compreensão pode ser aplicada ao corpo, por exemplo. O tronco tem cinco apêndices principais: duas pernas, dois braços e uma cabeça. Cada um desses se divide então em outros cinco: cada braço e cada perna em cinco dedos, a cabeça nos cinco órgãos dos sentidos.

Uma formulação tradicional define a carne como terra; o sangue e outros fluidos do corpo como água; a energia elétrica e química, bem como o calor metabólico, como fogo; a respiração, o oxigênio e outros gases como ar; e o espaço que o corpo ocupa, os espaços dentro do corpo e a consciência, como o elemento espaço. Cada um dos cinco pode ser analisado ainda em termos de elementos: só na carne são encontradas a solidez (terra), a coesão (água), a temperatura (fogo), a motilidade (ar) e a consciência (espaço). Essas divisões também podem ser aplicadas ao sangue: nele há sólidos, fluidez, temperatura, movimento e espaço. Além disso, é claro, cada uma das subdivisões pode ser aplicada a outras decomposições em cinco até que, finalmente, qualquer coisa possa ser reduzida às cinco energias dos elementos essenciais.

As interações dos cinco elementos dão origem não apenas a partes do organismo, a corpos, planetas, programas de computador e árvores, como também a todos os domínios da existência em cada dimensão. O dinamismo dos cinco elementos é subjacente à complexidade de tudo o que existe.

OS TRÊS NÍVEIS DA PRÁTICA ESPIRITUAL

O uso de elementos na prática espiritual varia, dependendo de a abordagem ser a do xamanismo, do tantra ou do Dzogchen. Ou seja, o nível externo, interno ou secreto.

EXTERNO

Externamente, os elementos são não apenas os elementos brutos da nossa experiência sensorial – a terra onde vivemos, a água que bebemos, o fogo que nos aquece, o ar que respiramos e o espaço através do qual nos movemos: são também os espíritos ligados a eles. Entre estes estão as deusas, os espíritos elementais e outros seres. Trabalhar com esses seres é uma prática comum na cultura tibetana e pertence ao domínio do que estou chamando de xamanismo, embora eu queira deixar claro que não existe a palavra “xamanismo” na linguagem tibetana.

As tradições tibetanas que trabalham com os espíritos vêm da tradição Bön, mas são hoje encontradas em toda a cultura tibetana. No Tibete, muitas decisões de dirigentes e altos lamas de mosteiros de todas as seitas são tomadas com base em consultas a oráculos humanos e seres não-físicos. Os tibetanos não gostam de igualar essa prática ao xamanismo porque, para alguns, a palavra está relacionada ao sacrifício animal ou a uma espiritualidade mais primitiva. O que estou discutindo aqui não tem relação alguma com essas coisas. Tratam-se de práticas ensinadas nos quatro primeiros dos nove níveis de ensinamentos espirituais do Tesouro do Sul dos ensinamentos Bön.

INTERNO

Os elementos internos são as energias dos elementos e não suas formas. No corpo, essas são as energias físicas que bombeiam o sangue, digerem a comida e estimulam os neurônios, bem como as energias mais sutis das quais dependem a nossa saúde e as nossas faculdades. Algumas dessas energias sutis são hoje

reconhecidas e estudadas no Ocidente graças a uma nova familiaridade com os modelos médicos orientais que informam a acupuntura e aos novos usos que pesquisadores ocidentais da área médica estão descobrindo para diferentes tratamentos vibratórios. Existem também energias muito mais sutis que não podem ser detectadas por medições físicas, mas que estão disponíveis à experiência direta por meio das disciplinas yogues e contemplativas. Esse nível mais sutil da energia dos elementos não é encontrado apenas dentro do corpo, mas é também a dimensão de energia que os profissionais competentes de feng shui – a arte chinesa da disposição dos objetos – sentem no ambiente. São também as energias que se avolumam nos fenômenos de grupo como o comportamento das multidões, o patriotismo e coisas assim. O tantra trabalha com essas energias guiando-as no corpo com propósitos específicos, por meio de métodos yogues diretos que envolvem postura, respiração, visualização e mantra. O tantra vê as energias como forças divinas.

SECRETO

A dimensão secreta dos elementos existe além da dualidade, sendo portanto difícil de descrever por meio da linguagem, que divide necessariamente a experiência em objetos separados. Essa dimensão extremamente sutil dos elementos é a radiância do ser, as “cinco luzes puras”, aspectos da luminosidade que, inseparavelmente ligada ao vazio, é a base de tudo. As práticas e os ensinamentos associados a esse nível dos elementos são extraídos do Dzogchen, a Grande Perfeição.

Essas três dimensões só são separadas conceitualmente. Esse é um ponto importante que deve ser considerado durante a leitura deste livro. É um erro achar que os níveis externo, interno e secreto podem ser de fato divididos, ou que a prática externa, o tantra e o Dzogchen são mutuamente exclusivos. A confusão sobre esse ponto leva a muitas divisões na crença: religiões que desconsideram a vida do corpo, culturas seculares que não reconhecem a natureza sagrada da terra ou preocupações com o bem-estar material que

negligenciam o desenvolvimento espiritual. A vida como um todo é importante e vem dos elementos sagrados.

A visão do Dzogchen é completa e engloba as outras, mas isso não significa que as visões inferiores devam ser negligenciadas. Acreditar que tudo é luminosidade insubstancial é muito diferente de conseguir atravessar paredes. A prática mais elevada é a mais eficaz e não necessariamente a que é categorizada como “superior”.

A RELAÇÃO COM O SAGRADO

No xamanismo, no tantra e no Dzogchen, os elementos são considerados sagrados, forças subjacentes à existência. Como são sagrados, o que vem deles – tudo vem deles – também é sagrado. A natureza externa é sagrada e o corpo é sagrado. Os elementos exteriores e interiores surgem juntos, vindos da mesma origem. O calor do sol e o calor do coração são diferentes em grau, mas não em espécie. A água dos oceanos não é distinta da água do nosso corpo. Nossa carne é formada pelos elementos da terra e na terra se dissolve novamente. O ar que há dentro dos nossos pulmões é o mesmo que o falcão percorre no seu vôo. O espaço em que surge o universo, o espaço que o sofá da nossa sala ocupa e o espaço em que surgem nossos pensamentos é o mesmo espaço sagrado. E tudo o que há no espaço – substancial e insubstancial, matéria e mente – são os elementos.

Como os elementos do corpo são sagrados, a consciência que surge deles também é sagrada. Seja de sabedoria ou paixão, de sonho ou pesadelo, a experiência viva dos seres é uma demonstração dos elementos puros interagindo com a consciência. A consciência inata também está integrada aos elementos. Trata-se do nível mais puro e sutil dos cinco elementos em perfeito equilíbrio, a quinta-essência da luminosidade e a base da existência.

Em algum momento da história do Ocidente, o senso de relação sagrada perdeu-se para muita gente. Podemos testemunhar relações sagradas, ou ler a respeito delas, na relação do xamã com o mundo natural ou do praticante do tantra com as divindades, mas raramente temos esse tipo de relação na nossa vida.

Pergunte a si mesmo o que “sagrado” significa para você. Você tem alguma relação que considere sagrada? Se tem, ela é baseada no seu próprio senso do sagrado ou é composta de comportamentos que aprendeu com os outros? Na sua vida, o que você acredita que seja realmente sagrado?

Sem um senso do sagrado, é difícil ter fé nos ensinamentos religiosos. No Tibete, costuma-se dizer que se uma pessoa trata seu mestre como um cachorro, os ensinamentos são inúteis como comida estragada. Se ela trata o mestre como amigo, os ensinamentos a alimentam como alimentos frescos. Se ela trata o mestre como uma divindade, os ensinamentos são néctar divino. Do mesmo

modo, se nos relacionamos com o mundo natural como se ele fosse um conjunto de processos mecânicos e sem vida, ele é inanimado para nós. Se nos relacionamos com o nosso corpo como se ele fosse uma máquina, é isso o que ele é para nós. Se nos relacionamos com a religião como se ela fosse uma fantasia, ela é uma fantasia para nós. Por outro lado, se nos relacionamos com o mundo natural como algo cheio de vida, repleto de espíritos e seres elementais, ele fala conosco. Como no tantra, se consideramos o corpo um palácio divino, resultado de uma boa sorte sem par e o melhor veículo para alcançar a iluminação, ele se torna um veículo que pode nos conduzir além da morte. Se nos relacionarmos com o *dharma*, os ensinamentos espirituais, como ensinamentos sagrados que nos levarão pelo caminho da verdade, ele nos conduzirá até ela. Quando nos relacionamos com os elementos – o mundo natural, o corpo e a mente – como sagrados, eles se tornam sagrados. Esta afirmação não é apenas um truque psicológico. É o reconhecimento da nossa verdadeira condição.

As relações sagradas não são definidas apenas em termos de como nos relacionamos com o que está fora de nós. A relação com o sagrado também nos leva ao mais profundo senso de nós mesmos, ao que é sagrado em nós. Os xamãs ligados à terra encontram em si mesmos a ligação com toda a vida, com os poderes e as forças que controlam o mundo. Os praticantes do tantra percebem que a devoção à divindade os faz perceber que seu eu mais profundo é a divindade. Na guru yoga, o aluno tem que encontrar dentro de si a mente do mestre. A relação sagrada encontra alguma coisa sagrada no exterior, mas aquilo que reconhece o sagrado é o sagrado interior.

Estamos em relação com todas as coisas. É isso que a vida é – a relação com tudo. Podemos ter muitas relações de amizade estimulantes e proveitosas, o que é ótimo. Elas nos amparam e nos realizam como seres humanos. Mas, não ter uma relação sagrada com o ambiente, com pessoas, com imagens religiosas, com mantras, etc., significa que o aspecto sagrado da nossa vida está morrendo, que está enterrado ou que nunca tivemos contato com ele. Ele não foi enriquecido nem expressado. Ele não surge na experiência interior porque não encontrou um par no mundo exterior: não existe nada que o evoque e o alimente. Ele desaparece, portanto, da nossa vida e da nossa cultura, torna-se uma abstração, ou é reduzido a mitologia ou psicologia.

É fácil perder o senso do sagrado no mundo moderno. Vivemos sem nenhum contato com o poder do mundo natural, conhecendo-o como algo cercado nos parques e cultivado nos jardins. Atrás da luz refletida da cidade, a noite já não é escura e vasta. A temperatura da nossa casa é controlada. Muitos deixam de acreditar na religião e vivem num mundo em que a vida foi reduzida a uma reação química, as estrelas são processos de matéria morta e não existe vida depois da morte do corpo. As sociedades ocidentais criaram tecnologias, artes e ciências maravilhosas, mas viver num mundo morto, contar com a diversão para uma satisfação passageira, é um preço triste e desnecessário a pagar por todo esse progresso.

A ausência de uma relação com o sagrado pode ser uma obstrução no caminho espiritual. Aprendemos uma coisa – digamos as práticas físicas deste livro – e nos sentimos melhor. Assim, nós as tratamos simplesmente como algo que nos faz bem, como dar um passeio ou andar de bicicleta.

Podemos interpretar as práticas xamanistas como meros símbolos usados para manipular processos psicológicos mecânicos. Mas quando precisamos de ajuda, não nos voltamos para o que acreditamos ser apenas psicológico e que parece menor do que somos em nossa totalidade. Numa relação sagrada – com os elementos, com as divindades, com o mestre ou com textos sagrados –, nós nos voltamos para algo maior do que nós mesmos, maior do que os nossos problemas. Nós nos dirigimos a algo sagrado que encerra mais valor e significado do que a depressão, a ansiedade, o ódio por nós mesmos ou o desapontamento.

Se passamos muito tempo em relações caracterizadas por desconfiança, raiva, desrespeito e assim vai, todas as partes da nossa vida são afetadas. Vemos as coisas sob uma luz mais negativa. Quando passamos muito tempo em relações sagradas, nossa vida é afetada de um modo positivo. Nossos sentimentos dolorosos não são tão grandes. Começamos a ver o núcleo sagrado de cada ser.

Desenvolver fé e gratidão abre a porta para relações sagradas. É bom refletir sobre a longa linhagem dos ensinamentos, do homem e da mulher que seguiram o caminho ao longo dos séculos. Eles foram longe nesse caminho porque se viam numa jornada sagrada em direção ao mundo e ao centro deles mesmos. E agora é a nossa vez. Temos sorte por ter uma inclinação para viver a vida espiritual e por ter encontrado ensinamentos de uma tradição viva. Ao abrir o

coração e a mente para os ensinamentos, começamos a nos abrir em muitas dimensões. Nós nos abrimos para energias sagradas e somos curados e abençoados por elas. O nosso bem-estar se torna independente das circunstâncias externas. O mundo fica maior e percebemos que ele está vivo. Não há mais o universo de matéria morta dos niilistas e nem o mundo material impuro dos dualistas. Nós nos ligamos às energias sagradas e criativas, cuja manifestação é a própria existência.

Como podemos desenvolver o senso do sagrado? Lembrando que a fonte de tudo é sagrada, que o espaço e a luz são sagrados. Toda aparência é bela quando vamos além do preconceito e reconhecemos a natureza vibrante e radiante dos fenômenos. Lembre-se de que todos os seres têm a natureza búdica. Lembre-se da natureza sagrada da tradição religiosa. Fique junto à natureza, em lugares especiais para você, e abra-se à beleza do mundo natural. Comece cada período de prática com uma prece e abra o coração. Encerre cada período de prática dedicando-se ao benefício de todos os seres. Engaje-se na prática como meio de ajudar a aliviar o sofrimento de todos os que são importantes para você. A prática espiritual é uma atividade que se destina a beneficiar a todos: ela não foi feita só para você. Olhe para o céu noturno quando as estrelas estiverem visíveis e sinta a imensidão e a magnificência do universo. Pense na complexidade do seu corpo, nas misteriosas funções que sustentam a sua existência. Expanda a sua mente e você se aproximará de mistérios tão maiores do que as preocupações diárias – você perceberá que encontrá-los é experimentar reverência, é experimentar o sagrado.

Quando trabalhamos com os elementos, trabalhamos com a base da experiência e do experimentador. Reconhecer os elementos no mundo natural, a sua beleza e interação, entrar na dança sagrada dos elementos é habitar um mundo vivo, cheio de mistério e potencial.

AS CINCO LUZES PURAS

A dimensão mais sutil dos cinco elementos é conhecida como as “cinco luzes puras”. A tradição Dzogchen contém muitos textos de ensinamentos sobre os elementos. Extraí do *Zhang Zhung Nyan Gyud*, o ciclo primário dos ensinamentos Dzogchen, dois textos que tratam detalhadamente das cinco luzes. São eles *As Seis Lâmpadas (Sgronma drug)* e *O Espelho da Mente Luminosa (‘Od-gsal sems-kyi melong).* Um ensinamento, que é em parte uma história, explica como as energias dos elementos, embora puras em si mesmas, são percebidas como substanciais. É também a história de como, no estado intermediário (bardo) entre a morte e o nascimento, a pessoa vai ou em direção às ilusões do *samsara* ou em direção à liberdade do *nirvana*. Em outro nível, é a descrição do que pode ser feito, a qualquer momento, para acabar com a armadilha das visões kármicas e permanecer no estado natural da mente. O ensinamento diz mais ou menos o seguinte:

Para cada um de nós, tudo começa com o espaço primordial, a Grande Mãe da qual vêm todas as coisas e na qual todas as coisas se dissolvem. Nesse espaço há movimento. O que o causa, ninguém sabe. Os ensinamentos dizem apenas “os ventos do karma se moveram”. Esse é o movimento do nível mais sutil de *lung* ou *prana*, a energia que permeia o espaço infinito sem características nem divisões. Inseparavelmente unido ao fluxo do prana é o fluxo da consciência primordial, pura e sem identidade. Nessa consciência pura surgem cinco luzes.

As cinco luzes são aspectos da luminosidade primordial. São as cinco luzes puras, o nível mais sutil dos elementos. Falamos da luz e da cor das cinco luzes puras, mas isso é simbólico. As cinco luzes puras são mais sutis do que a luz visível e do que qualquer coisa percebida pelo olho, mais sutis do que qualquer energia medida ou percebida por um meio qualquer. Elas são as energias das quais todas as outras energias, incluindo a luz visível, surgem.

A luz branca ou incolor é o espaço, a luz verde, o ar, a luz vermelha, o fogo, a luz azul, a água e a luz amarela, a terra. São esses os cinco aspectos da luminosidade pura, as energias arco-íris da única esfera de existência *(tigle nyag chik).*

Se as cinco luzes forem consideradas dualisticamente, como objetos de um sujeito que as percebe, elas parecem ficar mais substanciais. As cinco luzes não ficam mais densas mas, com as distorções da visão dualista, a pessoa as percebe como mais densas. À medida que os elementos parecem ganhar mais substancialidade, eles são mais diferenciados e, por meio das suas interações, manifestam todos os fenômenos, incluindo o sujeito e os objetos que formam toda a experiência dualista.

Finalmente, as cinco luzes se tornam os elementos físicos naturais e cinco categorias inclusivas de qualidades que pertencem à realidade externa. Elas se tornam as diferentes dimensões da existência, os vários domínios em que vivem seres com e sem forma. Internamente, as cinco luzes parecem ficar mais espessas e formar os órgãos, as cinco ramificações do corpo, os cinco dedos da mão, os cinco dedos do pé, os cinco sentidos e os cinco campos sensoriais. As cinco luzes se tornam as emoções negativas quando continuamos iludidos ou as cinco sabedorias e as cinco famílias búdicas quando reconhecemos a sua pureza.

Esta não é uma história sobre uma criação que aconteceu no passado distante. É sobre a nossa vida como seres individuais e sobre a ignorância e a iluminação. Se as cinco luzes são percebidas como a incessante manifestação não dual da pura base da existência *(kunzhi)*, o nirvana começa. Se as cinco luzes são percebidas dualisticamente, como se tivessem existência externa, como objetos de um sujeito, o samsara começa. A consciência não se torna enganosa e nem iluminada – ela continua não dual e pura –, mas as qualidades que nela surgem podem ser ou positivas ou negativas. Se a consciência se integra e se identifica com as qualidades puras, um buda surge da base; se com as impuras, surge um ser samsárico. Neste momento, bem agora, o processo está avançando.

Podemos integrar a nossa experiência imediata à consciência não-dual ou nos agarrar à falsa separação do nosso eu como sujeitos que experimentam objetos e entidades externas: no primeiro caso, estaremos no estado natural não dual, no segundo, na mente iludida.

A história das cinco luzes pode nos ensinar a trabalhar com a experiência. Em geral, o que se manifesta na experiência começa nos níveis mais sutis e progride para os mais densos. Isso vale para qualquer processo que conduza a novas

coisas ou a novas entidades, seja o nascimento de uma ideia ou o nascimento de um planeta. O corpo físico de uma pessoa começa no desejo que resulta em sexo, que reúne duas minúsculas células que se desenvolvem e se transformam no corpo humano completo. A linguagem começa com puro som e leva ao significado e a todas as filosofias e poesias dos seres humanos. Os físicos nos dizem que o universo nasce de energia condensada num ponto sem dimensão, e um processo de estruturas cada vez mais complexas surge em forma de estrelas, planetas e organismos. Em geral, os problemas começam num mal-entendido, numa diferença religiosa ou política, e geram discussões, hostilidades que podem durar a vida inteira – e até mesmo guerras.

O condicionamento e as disposições kármicas determinam a natureza do mundo que habitamos. O que experimentamos externamente é uma projeção do que é interior. Este mundo é o inferno para algumas pessoas e, para outras, o céu.

A filosofia Bön e a filosofia budista nos dizem que – além de todas essas diferenças – todas as coisas e todos os seres humanos são vazios de existência inerente e totalmente insubstanciais. Segundo a física moderna, a matéria é feita de energia e espaço.

Podemos dizer que tudo é insubstancial ou vazio mas é claro que, na nossa experiência, as coisas são substanciais e separadas. Fique na frente de um caminhão em disparada, afirmando que ele é um fenômeno insubstancial, e será atropelado. Mas temos que começar a mudar de ideia a respeito da condição dos fenômenos. Quando reagimos à experiência como se ela fosse feita de coisas sólidas e entidades substanciais discretas, a continuidade do mundo comum é garantida. Não se trata de filosofia abstrata. Quando reagimos aos problemas como se fossem reais e sólidos, é assim que eles são na nossa experiência. Quando os vemos fugidios como miragens, uma manifestação das energias dos elementos sagradas na vastidão do espaço, eles não são mais problemas.

Como a história das cinco luzes puras não é igual à que a ciência nos conta, ela pode ser confundida com fantasia, com algo que não é verdadeiro, o que em geral quer dizer que não é um fato. As cinco luzes puras não podem ser medidas ou pesadas, elas não são fatos, como um carro ou uma tempestade o são. Mas os fatos não são a verdade. Os ensinamentos espirituais chamam a atenção para isso. Aceitamos como um fato que existimos cercados por coisas mortas

substanciais e entidades vivas substanciais, mas o dharma nos diz que não existem coisas substanciais e nem entidades separadas existindo intrinsecamente. Ninguém pode nos mostrar o amor como um fato, mas quando estamos apaixonados não existe nenhuma dúvida de que o amor é real.

Os cinco elementos são verdadeiros como o amor é verdadeiro e também como um carro é verdadeiro. O carro é feito dos elementos: a terra dura do metal, a água da gasolina e do óleo, o fogo da combustão, o ar que permite que a gasolina queime e o espaço que permite que o carro exista. Pare de pensar nele como "carro" por um minuto e veja-o como a interação dos cinco elementos. É assim que se pensa sobre os elementos.

A história das cinco luzes e as outras histórias deste livro não têm o propósito de divertir e tampouco devem ser consideradas factuais. Esta história é mais verdadeira do que um fato e, por isso, se for realmente compreendida, pode mudar nossa maneira de experimentar o mundo. Com uma profunda compreensão de que o mundo aparentemente sólido é na verdade a interação da luz pura dos elementos, a paz pode ser encontrada até num mundo conturbado, os problemas poderão ser erradicados antes de se manifestar e, finalmente, a natureza da mente poderá ser totalmente percebida. Há um fluxo ou seqüência em todas as coisas. Sabendo disso, conseguimos deter os processos negativos e começamos a favorecer os positivos.

A DISSOLUÇÃO DOS ELEMENTOS

A manifestação substancial começa na dimensão sutil, não-física, dos elementos e avança em direção à manifestação mais densa. Esse é o processo criativo por meio do qual surgem as coisas e as entidades. O processo da morte, descrito na prece no início do livro, vai na direção contrária, ou seja, do substancial para o insubstancial. Em cada estágio da morte, determinado pela dissolução dos elementos internos, há fenômenos físicos e visionários experimentados pela pessoa que está morrendo. Eles são relacionados à energia do elemento terra que se dissolve em água, a água em fogo, o fogo em ar e o ar em espaço. Os praticantes do tantra treinam regularmente esse processo para que, quando a morte ocorrer, eles possam encontrar o caminho através dela, manter a consciência e realizar plenamente a prática.

O processo de dissolução está relacionado não apenas à morte, mas também aos processos de dormir e despertar. Assim como a morte revela ao praticante preparado o que é imutável e não nascido, a dissolução dos elementos na experiência pode levar à compreensão de que o que existe fundamentalmente é espaço e luz pura.

O CONHECIMENTO POR MEIO DOS ELEMENTOS

Pensar em termos de elementos não significa desistir do conhecimento moderno de química, física, medicina e psicologia. Os elementos nos oferecem uma metáfora mais fundamental que ajuda a explicar a dinâmica que está por trás dessas diferentes disciplinas. Por meio de uma compreensão dos elementos, vemos que dimensões aparentemente diferentes da experiência são apenas níveis mais sutis ou mais densos dos elementos. O excesso de fogo, por exemplo, se manifesta nas dimensões física, energética, mental e espiritual. Essas dimensões não são realmente distintas, mas apresentações cada vez mais refinadas (ou grosseiras) dos mesmos princípios. Desse modo, o fogo é ao mesmo tempo a energia vital do sol e o fogo destrutivo da floresta. Ele é o calor do aparelho digestivo, a criatividade da mente, a luz vermelha do arco-íris, o fenômeno da temperatura, as emoções de ódio e desejo, o calor da compaixão, a sabedoria do discernimento e um dos cinco aspectos mais sutis e fundamentais da existência.

Quando compreendemos a abrangência dos cinco elementos, vemos que tudo surge em conjunto, nada é totalmente separado do resto e tudo é afetado por todas as outras coisas. A ansiedade pode ser abrandada por meio do ritual, das drogas, do exercício, da meditação, do amor, da massagem ou de um banho quente porque ela é um excesso de fogo ou de ar, ou uma insuficiência de terra ou de água. Qualquer coisa que trabalhe esse desequilíbrio em um dos níveis afeta todos os outros. É claro que, dependendo do momento, um método pode ser mais adequado do que outro. Se você está sangrando muito, é melhor pôr uma atadura ou torniquete no local do sangramento do que praticar yoga. Ou, se está de mau humor, é melhor trabalhar a energia do corpo do que se submeter a uma cirurgia.

Essa visão é aceita também no Ocidente, embora não seja formulada assim. Hoje em dia, todos sabem que a doença no corpo afeta o humor e a mente, e que a mente afeta as emoções e o corpo. Hoje, isso parece óbvio, mas foi só recentemente que a medicina convencional começou a prescrever práticas de relaxamento, exercícios, meditação e yoga para reverter doenças do coração e aliviar distúrbios de humor.

Aplicando uma compreensão dos elementos à nossa experiência, podemos definir e examinar com proveito qualquer situação, em qualquer dimensão.

Quando experimentamos níveis mais densos ou sutis dos elementos, estamos na verdade experimentando níveis mais densos ou sutis de nós mesmos.

A RELAÇÃO COM OS ELEMENTOS

Como escrevi antes, os elementos estão associados a emoções, a tipos de personalidade, a estilos cognitivos e outros aspectos da experiência, incluindo a experiência visionária e meditativa. Nessas dimensões, eles podem ser reconhecidos diretamente, desde que haja uma compreensão do que são os elementos.

As descrições dos elementos, apresentadas a seguir, não pretendem ser exaustivas, concentrando-se nos elementos que são mais diretamente acessíveis à experiência. Elas não incluem os aspectos médicos dos elementos que afetam fortemente a experiência mas que estão além do escopo deste livro. Elas mencionam experiências emocionais, energéticas e cognitivas que você já tem, bem como padrões de comportamento facilmente reconhecíveis em você ou em pessoas que você conhece. As descrições enfatizam os aspectos negativos dos elementos porque este é um livro sobre cura e crescimento espiritual, e os aspectos positivos não precisam ser curados nem superados.

As descrições são gerais para que sejam amplamente aplicáveis. É mais proveitoso ter uma ampla compreensão dos elementos na experiência do que acumular detalhes da correspondência entre eles, mas também é bom lembrar, durante a leitura dessas simplificações, que as interações entre os elementos são tão complexas que dão origem a tudo. Cada elemento contém os outros e eles também trabalham uns com os outros e uns contra os outros, em diferentes interações. Por exemplo, se um incêndio é grande, o ar o ajuda a crescer mais ainda; se é pequeno, o vento o apaga. Analogamente, na nossa experiência, os elementos ajudam e destroem uns aos outros, e o que acontece depende de cada situação.

O equilíbrio dos elementos é sempre dinâmico e muda em maior ou menor grau em diferentes situações e condições. Também é verdade que um ou mais elementos podem ser dominantes ou deficientes em cada pessoa. Pense em tipos constantes de experiência e comportamentos habituais para descobrir que elementos são dominantes ou deficientes em você.

A TERRA

A terra é a base na vida comum. Na visão de mundo xamanista, ela é geralmente o centro de tudo e fica no centro da mandala, tanto nas representações gráficas quanto na experiência. (No tantra e no Dzogchen, o espaço é considerado a base e o centro.)

Quase todas as qualidades do elemento terra podem ser compreendidas intuitivamente: pesada, sólida, ligada, segura. A terra tem gravidade. Ela pode ser rica e fértil quando em harmonia com os outros elementos – quando há suficiente calor, umidade e ar de boa qualidade. Ela também pode ser fria e intolerável quando não há bastante calor, árida e escabrosa quando a água é pouca, chocha e sem vida quando há pouco ar.

Quando a terra está equilibrada em nós, sentimo-nos estáveis, firmes e confiantes. Não nos sentimos pesados nem aéreos demais. Estamos enraizados na nossa experiência. Não perdemos facilmente o equilíbrio e nem deixamos de estar em contato com o que é importante. Quando sabemos uma coisa, não perdemos esse conhecimento. Nossa convicção é firme. Nossas intenções não são varridas pelo impulso e nossos esforços são sistemáticos. Somos responsáveis e nos firmamos sobre os nossos pés. A dimensão mais elevada dessa qualidade é estar ancorado em puro ser.

Quando há terra demais, somos monótonos, sem graça, lentos e apagados. Sólidos demais. Incapazes de nos mover. Nosso pensamento é pesado, literal e sem criatividade. O excesso de terra pode nos deixar deprimidos, empacados ou resignados – na carreira, nos relacionamentos ou nas práticas espirituais. Fica difícil provocar uma mudança; nós nos identificamos com os problemas e eles parecem muito sólidos. Dormimos muito. Tentamos meditar mas cochilamos.

Depois, temos dificuldade para lembrar dos sonhos todos – ou não lembramos de nenhum. O excesso de terra pode nos deixar insensíveis e sem inspiração. Quando a terra é demais, ficamos calados o tempo todo ou, quando começamos a falar, não conseguimos parar. Os atrasos constantes e o excesso de pontualidade também podem ser expressões do elemento terra. Tradicionalmente, o aspecto negativo da terra é a ignorância.

Quando a terra é escassa, ficamos sem âncora. Somos inconstantes, desorientados ou agitados. Incapazes de concluir o que começamos, não temos firmeza e somos insatisfeitos. Nunca nos sentimos em casa: estamos sempre procurando o que nos dê firmeza e segurança.

Quando temos falta de terra, podemos nos firmar, ou nos ancorar, de diferentes maneiras. Além de fazer os exercícios descritos mais adiante no livro, podemos usar outras abordagens. Por exemplo, uma casa segura, um relacionamento saudável ou um emprego sólido podem gerar o senso de firmeza. Essas correções da situação externa podem ser apropriadas em determinadas situações. Quando a segurança é desenvolvida externamente, o senso de estabilidade pode funcionar como uma base sobre a qual desenvolver qualidades internas positivas. Em geral, é melhor encontrar a qualidade positiva dentro de nós e depois manifestá-la externamente mas, às vezes, inverter a seqüência pode ajudar.

Quando nos identificamos com entidades físicas e substanciais, procuramos naturalmente nos ancorar em condições externas substanciais. Quando nos identificamos como seres energéticos, procuramos nos ancorar em nossos sentimentos. Quando nos identificamos com a consciência pura, encontramos o chão na natureza na mente. A mente densa sente estabilidade na terra sólida; a consciência mais sutil e impessoal se ancora no espaço.

Na prática da meditação, o equilíbrio do elemento terra é um apoio importante e necessário. Até mesmo nas práticas mais elevadas, como as do vazio no sutra ou *Trekchöd* no Dzogchen, são recomendadas práticas de concentração que desenvolvem as qualidades da terra e a estabilidade mental. A mente precisa ser estável para progredir no caminho da meditação, e essa estabilidade se desenvolve a partir do fortalecimento do elemento terra. Dizem os ensinamentos que as pessoas que são predominantemente fogo e ar têm experiências espirituais rapidamente, mas é também rapidamente que as perdem. Pessoas que são predominantemente terra e água podem demorar mais a ter as experiências mas,

quando as têm, conseguem sustentálas e desenvolvê-las. Com isso, acabam se desenvolvendo mais rápido.

Se você está sem firmeza em sua prática de meditação, desenvolva a qualidade da terra desenvolvendo a concentração. Pratique a estabilidade da mente e do corpo. Coma alimentos mais pesados e evite os estimulantes. Exercite-se. Em geral, já sabemos o que fazer para corrigir os problemas em nossa prática, mas não fazemos. Obrigar-nos a fazer o que é melhor é uma maneira de desenvolver a consistência do elemento terra.

Quando a estabilidade da mente é desenvolvida por meio da concentração, o movimento indesejável da mente fica mais lento e para. A experiência é clara e firme no silêncio, e não cheia de pensamentos agitados. As luzes e as cores são mais nítidas. Se já fomos apresentados à natureza da mente, fica mais fácil continuar no estado natural e integrar a prática a todas as atividades. A atenção se torna fácil e pode ser mantida ao longo do dia e, finalmente, durante a noite. Quando a mente é estável, a introvisão surge naturalmente. Este é o despertar da mente. Não é concentração, mas um nível superior de prática que vem da estabilidade mental.

Quando há terra demais, a abordagem é bem diferente. Coma alimentos mais leves e procure evitar a exaustão. Pratique a flexibilidade em seu modo de pensar. Recorra às qualidades dos elementos ar e fogo para gerar flexibilidade, criatividade e vivacidade.

Quando o elemento terra está plenamente desenvolvido na prática espiritual, ele se torna a sabedoria da equanimidade. Esta é a faculdade espiritual mais elevada da terra, que permite ao praticante ser firme e constante em qualquer situação, por mais extrema que possa ser, e reconhecer a consciência inata luminosa comum a todas as experiências.

A ÁGUA

Quando o elemento água está em equilíbrio, há conforto em nós mesmos e na nossa vida. Somos fluidos, movendo-nos com facilidade em torno e através dos eventos e relacionamentos da vida. Água equilibrada é aceitação das situações. É alegre e contente. Na experiência pessoal, a dimensão mais elevada da água é a alegria de ser, um contentamento por estar vivo que é inato e independe de circunstâncias externas. Quando estamos ligados à alegria do elemento água, ela se manifesta externamente. Tendemos a ficar felizes com as pessoas que encontramos, com os lugares aonde vamos. Gostamos da vida.

Essa alegria pode ser perdida no inevitável sofrimento que acompanha a experiência dualista. Então, muitas vezes procuramos lá fora por ela, acreditando que nos sentiremos confortáveis na vida quando tivermos um novo parceiro, um emprego, riquezas, diploma, reconhecimento ou seja qual for a prioridade do momento. Achamos que a alegria é encontrada no que temos e fazemos, e não no que somos.

Na pessoa dominada pelo elemento água, pode haver muitos sentimentos e emoções e, às vezes, conforto demais. Conforto demais significa deixar as responsabilidades de lado e flanar pela vida. Significa perder-se no conforto, diminuir a produtividade, ficar satisfeito em situações que deveriam ser mudadas. Há uma tendência a não trabalhar muito no que é difícil, mesmo que isso signifique abrir mão do que é valioso.

Na meditação, água demais pode diminuir a clareza. Não se trata do embotamento e do peso da terra, mas de um tipo de divagação que torna difícil concluir tarefas e aproveitar seus frutos.

Quando a água está em excesso, podemos ficar perdidos na emoção, jogados de lá para cá pelas ondas do sentimento, sensíveis demais a estados emocionais

transitórios, chorosos ou vítimas da autocomiseração. Mais do que atolados no conforto do elemento água, ficamos atolados na maré das emoções.

A água, quando é muito pouca, nos traz desconforto, falta de alegria e nos deixa pouco à vontade na presença de outras pessoas. Mesmo quando estamos ancorados e firmes na terra, quando a água é pouca, essa solidez é do tipo seco, desprovida de prazer e satisfação. Quando a terra e a água estão deficientes, somos dominados pelo fogo ou pelo ar, ou por ambos, o que resulta em falta de firmeza e agitação excessiva. A falta de água na meditação significa desconforto interior na prática e perda da alegria no caminho espiritual. A prática pode se tornar árida e estéril.

As práticas que desenvolvem os aspectos positivos da água são as afetivas. Para os praticantes das tradições tibetanas, seriam elas: a Guru Yoga, que abre o coração, o desenvolvimento do amor e da compaixão, e a prática de dar e receber. A prática espiritual pode se tornar um projeto exclusivo da mente se o coração não estiver envolvido; nas tradições tibetanas, o amor e a compaixão são considerados necessários no caminho espiritual. O desenvolvimento mais elevado do elemento água na prática espiritual é o desenvolvimento da sabedoria especular.

O FOGO

O aspecto positivo do fogo é a faculdade de criar, de iniciar projetos em todos os níveis e de realizar o que a criatividade põe em movimento. A intuição está relacionada ao fogo, assim como o entusiasmo e a excitação. O fogo em

equilíbrio resulta em empreendimentos inspirados, felicidade no trabalho e realização. O fogo está relacionado a uma felicidade que é diferente da alegria do elemento água, ligada ao contentamento e à aceitação. A alegria do fogo está mais relacionada a entusiasmo e êxtase no corpo, e à alegria de experiências estimulantes. A experiência mais elevada do fogo é a felicidade de ser. A sua mais elevada expressão é o desenvolvimento da sabedoria do discernimento.

As pessoas com excesso de fogo ficam agitadas com facilidade. Pequenas coisas acendem sua irritabilidade e elas podem reagir impulsivamente, explodindo sem pensar, em palavras e gestos furiosos. Intolerantes, podem ficar aborrecidas com religiões diferentes, raças diferentes e filosofias diferentes. Podem até se aborrecer com o jeito de alguém sentar-se ou falar.

Como o fogo é o oposto da terra, seu excesso muitas vezes resulta em falta de firmeza. Há um excesso de movimento e instabilidade. Quando há também falta de água, pode haver mal-estar e inquietação constantes. É difícil ficar quieto por cinco minutos: há sempre algo a ser feito. O silêncio e a calma são tediosos. Dormir é difícil. As pessoas com excesso de fogo gostam de falar muito, e depressa. A ideia seguinte surge antes que a primeira seja articulada. As coisas não param de acontecer.

Na prática da meditação, o excesso de fogo resulta em pensamentos rápidos e difíceis de controlar. As novas ideias surgem continuamente e parecem importantes demais para serem postas de lado. Há uma falta de calma, uma falta de paz e um excesso de agitação e inquietação. A agitação pode vir de uma falta relativa de água e a instabilidade pode ser falta de terra.

Sem fogo suficiente no caminho espiritual, o praticante é desprovido da energia e da inspiração necessárias à prática ou tem dificuldade para encontrar nela alegria e êxtase. Em vez disso, a prática é feita mecanicamente, sem a inspiração para dar o salto para um novo conhecimento ou uma nova experiência. Como resultado, o desenvolvimento da prática é muito mais lento.

Quando há deficiência de fogo, há também falta de vitalidade e de inspiração. Não há prazer no trabalho. Não há entusiasmo. Nada de novo acontece. A vida pode ser um ciclo de existência rotineira e arrastada. Ou então, quando o fogo é deficiente e há predominância de ar, pode haver movimento, mas repetitivo e pouco criativo. Intelectualmente, a pessoa pode ser muito perspicaz – devido ao ar – mas incapaz de criar a partir do que aprende.

Entre as práticas que desenvolvem o elemento fogo estão o calor interior *(tummo)*, que se tornou famosa pelos relatos de praticantes sentados na neve, secando toalhas molhadas só com o calor do corpo; a prática do *rushen* externo, em que nos submetemos à experiência de tendências kármicas a fim de distingui-las da pura experiência; e algumas das yogas físicas.

O AR

O ar é o elemento que traz a mudança: quem o tem bem desenvolvido pode transformar negativo em positivo, ódio em amor, ciúme em abertura, ganância em generosidade, orgulho e egoísmo em paz. O ar está relacionado à curiosidade, ao aprendizado e à flexibilidade intelectual. No seu aspecto mais elevado, ele é a sabedoria da realização.

Quando o ar é dominante, as qualidades da terra e da água costumam ser deficientes. Há pouca estabilidade e satisfação. É difícil se ater a alguma coisa. Se estamos num lugar, outro parece melhor e, quando chegamos a esse outro lugar, queremos estar num terceiro. É difícil aceitar as coisas como elas são, difícil encontrar conforto no que existe. Ficamos irrequietos, incapazes de nos concentrar, preocupados ou inconstantes. A felicidade dá lugar à infelicidade quando algo levemente negativo acontece. A resolução dá lugar à incerteza. A convicção desmorona com facilidade. Como não há gravidade interior, as influências externas nos arrastam de um lado para o outro.

Quando o ar é deficiente, é fácil empacar. Fica difícil mudar as coisas. Quando surge uma preocupação, ela permanece. Quando uma simples inquietação

aparece, ela se aloja dentro de nós.

Quando o elemento ar está em equilíbrio, a preocupação e a inquietação dão lugar ao que vem a seguir – uma resolução é encontrada. O ar equilibrado nos permite ser flexíveis. Mesmo quando as coisas saem erradas, conseguimos apreciar outros aspectos da experiência: pode haver más notícias e um céu azul ao mesmo tempo. O ar permite que a mente avance em novas direções, que veja as coisas de perspectivas diferentes, levando ao acúmulo de conhecimento e compreensão. A rapidez com que você consegue transformar a raiva, a depressão, a irritação ou a autocomiseração numa coisa positiva está relacionada ao grau de desenvolvimento do elemento ar em você.

O elemento ar é também o prana, que conduz a mente. É por isso que o tantra e o Dzogchen recomendam movimentos e posturas físicas para controlar o elemento ar a fim de favorecer determinadas experiências. Quando o ar está perturbado, é difícil para a mente se concentrar. É difícil sentar-se para meditar. Há impaciência. As perguntas surgem e há necessidade de enunciá-las. Quando há excesso de ar, é difícil ter experiências da base vazia de todas as coisas, o kunzhi, porque a mente e a energia estão correndo de um lado para o outro, atraídas pela claridade e pela manifestação.

O ar liga tudo. Ele está relacionado a todos os tipos de comunicação. Como o prana, o elemento ar permeia tudo, em todos os lugares: ele é a energia essencial da existência.

Nas práticas tibetanas realizadas na hora da morte, o lama evoca o espírito morto por meio do elemento ar, pela inspiração. Quando o espírito é contactado, o lama o ajuda a resolver o que ficou sem solução no momento da morte.

Alguns dos tantras falam de ar a respeito de poderes mágicos. A magia sempre tem a ver com a transformação e sem a energia do elemento ar não existe transformação. Tradicionalmente, acredita-se que a falta do ar inibe a capacidade de praticar a magia e torna difícil direcionar o renascimento.

Quando o ar é deficiente, o progresso nas práticas espirituais costuma ser pequeno e há uma incapacidade de transformar em prática o que surge.

As práticas que desenvolvem o elemento ar são as do *tsa lung*, que trabalham com os canais e o prana no corpo. Entre elas estão a yoga física ou *trul khor*, a *pho wa*, ou transferência da consciência; a respiração contemplativa, durante a qual o canal central é aberto por meio da respiração e da visualização; e outras.

Algumas dessas práticas são descritas detalhadamente mais adiante. Em geral, as práticas relacionadas ao ar separam o prana puro do impuro, o que significa separar também o estado mental puro do impuro. O ar é o elemento que permite diferenciar e separar esses estados.

O ESPAÇO

Tudo surge do espaço, existe no espaço e se dissolve no espaço. Em nós, o elemento sagrado do espaço se manifesta como consciência. A experiência é o que surge na consciência, como seu conteúdo, mas não é diferente dela.

Quando o elemento espaço está equilibrado, há espaço na vida: tudo o que surge pode ser acomodado. Há tempo suficiente, capacidade emocional suficiente e tolerância suficiente. Os elementos da experiência se encaixam: não são demais nem de menos. Não nos dissociamos da experiência nem somos arrebatados por ela. Em vez de correr atrás ou para longe do conteúdo da experiência, ficamos mais enraizados em nós mesmos, como aquele que está experimentando.

Quando o espaço domina, ficamos desorientados e não conseguimos entrar em contato com seus conteúdos, ou seja, com os outros elementos. Esse estado não é uma integração com a natureza da mente. Simplesmente perdemos a conexão. Pode haver uma perda de significado causada não pela depressão que pode ocorrer quando a terra domina, mas por um tipo de ligação superficial com a vida, que nos deixa sem raízes e à deriva. Espaço demais resulta numa falta de consciência, numa falta de presença. Ficamos perdidos e sem contato.

Enquanto o excesso de espaço nos faz perder o contato com as qualidades que nele surgem, quando ele falta somos dominados por qualquer coisa que apareça. Tudo parece sólido e impenetrável. Os pequenos problemas podem ser esmagadores, os grandes, devastadores. A falta de espaço permite que outro elemento domine e determine as nossas reações.

Uma pessoa com espaço equilibrado pode trabalhar o tempo inteiro, ter uma família, cuidar da casa, meditar, engajar-se em práticas espirituais e acomodar tudo. Há espaço suficiente para tudo. Outra pessoa, na mesma situação mas com deficiência de espaço, não dá conta de tudo: o trabalho é excessivo, os filhos um incômodo, não há tempo para os amigos, não há tempo para cozinhar e relaxar é impossível. Já uma terceira pessoa na mesma situação, porém dominada pelo espaço, fica à deriva na vida: o emprego não é importante, os filhos estão longe, o parceiro é um colega de quarto, as tarefas são ou não realizadas. Não há foco.

Em geral, nós nos identificamos com as situações externas: nosso emprego, nosso relacionamento, interesses, nosso corpo e assim por diante. Isso é identificação com o conteúdo do espaço, com a experiência e não com quem experimenta. Então, quando perdemos algumas dessas coisas, nós nos sentimos perdidos. O relacionamento termina, o emprego acaba, mudamos para outro lugar e dizemos que estamos perdidos. Estamos a meio caminho entre as coisas e não sabemos exatamente quem ou o que somos.

Quando estamos totalmente integrados ao elemento espaço, conhecemos a natureza da mente. Somos livres porque não estamos mais presos ao que surge na experiência. Percebemos nossa verdadeira natureza e não tentamos nos encontrar nos detalhes da situação. Estamos ligados à essência e não procuramos no exterior a causa dos nossos problemas. Conseguimos nos manter por meio da experiência de ser e não pela maneira como os outros nos vêem ou pelo que temos ou fazemos. Há mais aceitação de nós mesmos e do que encontramos.

Um homem, por exemplo, que tem uma bela família e um próspero negócio, e que se identifica com isso, pode perder as duas coisas. Nesse caso, ele poderá se perder ou se abrir, dependendo da sua relação com o espaço. Uma situação dolorosa pode ter um resultado negativo ou positivo, dependendo da reação. Com a perda de definição externa, a identidade pode se tornar restrita, receosa e frágil, ou pode se expandir além dos seus limites normais, identificando-se com o espaço em que surge a experiência.

Na prática da meditação, o espaço desequilibrado resulta em falta de foco e presença. A mente é facilmente distraída por qualquer coisa que nela surja porque a pessoa se identifica com a experiência e não com a base da experiência. O Dzogchen é a principal prática para desenvolver o elemento espaço, mas ele se desenvolve também quando os outros quatro elementos entram num equilíbrio cada vez maior. A sabedoria do vazio está relacionada ao espaço.

OS ELEMENTOS E O NOSSO BEM-ESTAR

O ambiente físico ideal para os seres humanos é um lugar onde a terra é fértil e saudável, a água abundante e pura, o ar limpo e fresco, e a temperatura amena. Nesse lugar, tem que haver espaço suficiente para as nossas fazendas, animais, cidades e projetos. Em outras palavras, tem que ser um ambiente em que os elementos tenham o equilíbrio ideal para as nossas necessidades humanas. É claro que podemos viver numa diversidade de ambientes, como os planaltos gelados e áridos do Tibete, os desertos, os pântanos, as florestas tropicais e as regiões virgens do ártico. O clima mais inóspito exige de nós mais energia e esforço do que o ambiente ideal.

Analogamente, a qualidade da nossa vida é melhor quando os elementos internos estão equilibrados, mas podemos sobreviver – e sobrevivemos – em estados desequilibrados. As funções biológicas do corpo são consideradas normais dentro de certos limites: a pressão sangüínea deve estar entre aqui e ali; os níveis hormonais entre isso e aquilo. À medida que as funções se afastam da variação ótima, os efeitos negativos aumentam. Quando o desequilíbrio é muito grande, o corpo sofre danos ou morre. Isso vale também nas nossas outras dimensões. As emoções são consideradas normais dentro de limites não tão claramente definidos. Quase todo mundo tem períodos de depressão, mas estes não são considerados um problema a não ser que sejam muito graves ou crônicos. O medo é uma experiência normal em situações assustadoras, mas o medo e a ansiedade constantes são anormais e debilitantes. A questão não é nos livrarmos das emoções, mas sim equilibrá-las. Por exemplo, entende-se que os seres que vivem no reino dos deuses não estão fora do alcance das emoções, mas sim que vivem com suas forças internas de forma tão equilibrada que estão em um estado de êxtase constante.

Podemos ser bem-sucedidos, ter bons relacionamentos e desfrutar da vida mas, quando estamos desequilibrados, nunca nos sentimos totalmente bem. Por outro lado, quando os elementos estão em equilíbrio, podemos viver em situações difíceis, com pouca riqueza material, com poucos amigos, e mesmo assim continuar estáveis, centrados e flexíveis. Podemos não gostar da situação em que nos encontramos, mas continuamos confortáveis em nós mesmos.

O estudo dos elementos e a prática com eles têm como objetivo afetar positivamente o nosso bem-estar dando-nos os recursos necessários para trazer os elementos ao equilíbrio que é subjacente à saúde e à plenitude em qualquer dimensão da experiência. Não é preciso muita intuição para saber quando estamos ou não desequilibrados. Todo mundo conhece essas experiências. Elas se estendem ao longo de um *continuum* que vai do desequilíbrio mais perturbado – psicose ou doença grave – ao perfeito equilíbrio, que só ocorre quando conseguimos permanecer na natureza da mente, a natureza búdica. Na vida diária, ficamos num ponto intermediário, passando de um estado mais equilibrado para um menos equilibrado e vice-versa.

A ideia de equilibrar as energias dos elementos pode ser aplicada com proveito a qualquer função, qualidade ou atividade humana: saúde, relacionamentos, prática espiritual, estrutura psicológica, estado emocional, ambiente físico e assim por diante. Usando o desequilíbrio dos elementos como metáfora básica, podemos entender a doença e a infelicidade, bem como as obstruções em todos os níveis da prática espiritual. Assim, equilibrar os elementos se torna uma metáfora para a cura, para o desenvolvimento de qualidades e recursos positivos e para a eliminação de qualidades negativas. Quando um elemento domina, temos que cultivar seu oposto. Se somos dominados pelo fogo, por exemplo, temos que ativar a água ou a terra, e vice-versa. Se a terra é dominante – se estamos apáticos, sonolentos e pesados –, temos que ativar o ar ou o fogo. E se o ar nos domina – se somos inconstantes, nervosos, inquietos e desatentos –, temos que estimular o elemento terra ou água. A vida diária traz muitos exemplos óbvios de equilíbrio: se a febre põe a nossa vida em risco, a imersão em água fria é recomendada; se ficamos com muito frio, aplicamos calor; se ficamos desidratados, bebemos água.

Todas as conceituações são simbólicas por natureza e os cinco elementos são símbolos de grande profundidade e de longa tradição. Além da metáfora, contudo, os cinco elementos são energias que podem ser trabalhadas diretamente pelo praticante, por meio de ações físicas, do movimento energético e do fluxo da consciência.

COMO OS ELEMENTOS FICAM DESEQUILIBRADOS

Cada um de nós inicia a vida como uma manifestação ímpar dos elementos. Carregamos determinantes kármicos específicos, que tornam uma pessoa diferente da outra. Se fôssemos perfeitamente equilibrados ao nascer, teríamos nascido como budas plenamente realizados. No entanto, nascemos como seres comuns, o que significa que os elementos estão desequilibrados até certo ponto. Um desequilíbrio muito grande na ocasião do nascimento pode ser óbvio. Por exemplo, no nível físico denso, um problema metabólico que impeça o bebê de digerir adequadamente os alimentos é rapidamente detectado. Nós o chamaríamos de carência de fogo. Mas, até mesmo pequenas diferenças na força e na combinação das energias dos elementos criam as diversas características, as variações de temperamento e de faculdades mentais, bem como as diferenças físicas.

Depois do nascimento, o ambiente e as reações da pessoa afetam a dinâmica dos elementos. Acidentes e crises – situações que levam a uma reação intensa ou ao isolamento – têm conseqüências, assim como os menores gestos e decisões.

Cada ação que praticamos, em qualquer nível, é uma expressão das qualidades dos elementos em alguma combinação ou interação, e um reforço das condições que a geraram. A raiva, para dar um exemplo fácil, costuma ser uma reação ardente. Se reagimos habitualmente com raiva, cultivamos o fogo em nós, embora se trate de um atributo negativo do fogo. Do mesmo modo, como a criatividade está relacionada à natureza luminosa do fogo, quando reagimos criativamente também estamos desenvolvendo em nós o elemento fogo, neste caso em seus aspectos positivos. Com o passar do tempo, nossas ações e reações habituais favorecem o desenvolvimento de certos elementos e deixam outros menos cultivados ou mais fracos. Esse processo é ainda mais fortalecido pelas normas culturais que favorecem determinadas qualidades dos elementos em detrimento de outras. Dando seguimento ao exemplo do fogo, crescer num grupo social que estimula as reações agressivas e impetuosas, tende a desenvolver essas qualidades em prejuízo de reações suaves, mais diluídas, diante do mundo.

O desequilíbrio dos elementos pode ser temporário ou durar a vida inteira. Por exemplo, uma pessoa pode ser desembaraçada na presença dos outros e segura em geral, mas ficar extremamente ansiosa em situações específicas, como falar

em público ou fazer um teste. Uma pessoa com uma timidez crônica pode se tornar expansiva e autoconfiante depois de beber uma bebida alcoólica. Uma pessoa feliz pode ficar deprimida com o fim de um relacionamento. Uma pessoa de grande fé pode ficar insegura e niilista diante da morte de um ente querido. Essas são mudanças temporárias no equilíbrio dos elementos, causadas por eventos externos.

Essas mudanças acontecem a todo instante. Depois de um almoço pesado ficamos sonolentos e dominados pela terra. Se o chefe nos chamar à sala dele para conversar, podemos perder nossa conexão com a terra e ser dominados pelo ar e pela preocupação. Uma reunião exaustiva quando estamos cansados pode resultar na perda da criatividade do fogo – que mais tarde pode ser estimulada numa boa conversa com os amigos.

Quase tudo pode desequilibrar os elementos: dieta, pensamentos, emoções, filmes, amigos, cultura, doenças e assim por diante. Mas nem por isso nossa situação é tão frágil quanto parece. Podemos também equilibrar os elementos por meio da dieta, dos pensamentos, das emoções, de filmes e assim por diante. Por exemplo, se estamos muito aéreos, a solução pode ser muito simples: passar algum tempo em companhia de amigos bem terra-a-terra.

Certos desequilíbrios podem ser mais fixos, como traços de caráter de longa duração ou tendências habituais que tendem a se reforçar. Nosso jeito de falar, as cores que preferimos e nosso jeito de andar e mexer as mãos são expressões dos elementos e, nelas, se soubermos o que estamos procurando, podemos ver que elemento ou elementos nos dominam. No Ocidente, as pessoas tendem a pensar sobre essas coisas em termos psicológicos, mas as interações dos elementos são mais básicas do que o nível da manifestação psicológica.

Algumas pessoas são relativamente equilibradas por natureza. Nelas, tudo é suficiente: o espaço, o bem-estar, a estabilidade, a criatividade e a flexibilidade. As qualidades superiores estão presentes: a compaixão, o amor, a generosidade, a paciência e assim por diante. O ser físico está igualmente equilibrado. Todo mundo conhece pessoas assim. Elas tendem a ser saudáveis e felizes, capazes e confiantes. Elas trabalham as situações da sua vida, tornando-as favoráveis: os empregos e relacionamentos são bons.

Mas então ocorre uma das inevitáveis tragédias da vida. Elas adoecem ou uma pessoa querida morre. Ou são passadas para trás nos negócios ou sofrem um

acidente de carro. Talvez haja uma recuperação natural ou talvez o equilíbrio se perca. Ouvimos o tempo todo essas histórias: o homem que não se recobrou da perda da mulher, a mulher que não consegue lidar com o câncer. Tudo vira de cabeça para baixo. O significado da vida se torna questionável e indefinido. A fé é abalada ou perdida. Os elementos se desequilibram. Pode ser que a estabilidade desapareça, ou a alegria, ou a criatividade. Essas pessoas passam a ser dominadas por um único elemento – ficam o tempo inteiro zangadas, ou deprimidas, ou distraídas, ou desorientadas ou tristes.

As pessoas podem ficar perdidas pelo resto da vida ou começar a lidar com a desarmonia. Elas podem procurar um médico, modificar a alimentação, começar um programa de exercícios ou fazer terapia. Podem voltar a frequentar a igreja ou adotar uma nova religião. Caso não tenham ainda principiado intencionalmente a jornada espiritual, iniciá-la em resposta ao sofrimento é a melhor reação.

Em todas essas diferentes tentativas de cura, alguma coisa é cultivada ou eliminada. Parar de comer isto, começar a comer aquilo; parar de pensar de uma maneira, pensar de outra; abandonar hábitos sedentários, iniciar novas atividades. Quando sentimos que há algo errado na vida, queremos que alguma coisa mude: queremos ter mais de alguma coisa que parece estar faltando ou nos livrar de alguma coisa que nos incomoda.

Há em nós um impulso natural em direção ao equilíbrio, assim como há uma atração natural pela expansão da consciência e pelo crescimento espiritual. Ambos podem ser pervertidos ou rejeitados, mas a sabedoria que pode nos levar ao equilíbrio é inerente ao nosso ser.

O SURGIMENTO DOS PROBLEMAS

Um transtorno na vida pode aparecer em qualquer dimensão da experiência. Pode ser físico, como uma doença que se manifesta no corpo. Um médico é consultado, tiramos radiografias e fazemos exames de sangue. A doença recebe um nome. Ela tem uma forma: é uma bactéria, um vírus ou um câncer – alguma coisa substancial. E é tratada com algo substancial: um comprimido ou uma injeção, um produto químico ou uma erva. Ou o problema pode ser basicamente mental. É um problema da mente, embora a saúde do corpo sofra também. A pessoa então consulta um psicoterapeuta, tenta compreender intelectualmente o problema, tenta entender as emoções, tenta descobrir o sentido do que está acontecendo ou tenta modificar sua maneira de pensar sobre a situação – ou sobre si mesma.

A cultura tibetana reconhece também uma terceira área em que se manifestam os problemas: a dimensão energética. Tradicionalmente, os distúrbios nessa área são os que não podem ser diagnosticados pela medicina. Acredita-se que resultem de uma interferência negativa de seres não-físicos. Assim, o diagnóstico tem que ser feito por métodos menos substanciais, como indagação, adivinhação, intuição, sonhos ou astrologia. Os métodos de tratamento também são insubstanciais: exorcismo por meio do contato com textos sagrados e outros objetos, purificação por meio da fumaça e da água, recuperação da alma e estimulação da força vital por meio de rituais, exercícios yogues do prana, práticas de meditação, contemplação e preces.

Quando temos um problema, é importante descobrir as ferramentas e os métodos apropriados para trabalhar. Melhor ainda é encontrar a solução para todos os problemas: reconhecer a natureza da mente e nela permanecer. Mas se não conseguimos permanecer na natureza da mente, ou se nem a conhecemos, temos que recorrer a outras práticas. Se aplicamos a prática errada a uma situação, ela não será eficaz. Se temos problemas energéticos, é pouco provável que uma análise intelectual nos ajude. Por outro lado, se nossa perspectiva intelectual e nossa atitude estiverem erradas, de pouco adianta queimar incenso e abanar penas.

Na discussão sobre as cinco luzes puras, foi descrito o processo pelo qual o insubstancial é experimentado como substancial devido à visão dualista. Quando

compreendemos esse processo, entendemos também como surgem os problemas, os obstáculos e as perturbações. Eles começam nos níveis sutis e avançam para manifestações mais substanciais. Uma doença, por exemplo, pode aparecer em sonhos antes de ser sentida fisicamente. A seguir, ela pode se manifestar como uma mudança energética, fadiga ou inquietação. Por fim, ela se revela sob a forma de sintomas perceptíveis no corpo físico.

Quando o problema é percebido num nível mais sutil, digamos num sonho, ele pode ser resolvido por métodos sutis: um ritual, práticas realizadas num sonho lúcido, preces ou o direcionamento das energias no corpo. Mas quando a doença só chega à consciência quando se manifesta fisicamente, a medicina física ou a cirurgia podem se fazer necessárias, ou talvez não seja mais possível detê-la e o resultado é a morte.

Analogamente, um problema entre amigos, se é percebido num sonho ou devaneio, ou se é captado como uma sensação no corpo quando os amigos estão juntos, pode muitas vezes ser resolvido com uma mudança de ânimo.

Mas, à medida que o problema passa a manifestações cada vez mais substanciais, corrigi-lo requer mais trabalho, mais conversas e mais esforço.

Dividir conceitualmente a experiência em níveis ou dimensões nos permite trabalhar com mais eficiência determinadas situações da vida, mas é claro que, na verdade, a experiência é inteiriça e acontece de uma vez só. Como a divisão da experiência em diferentes dimensões é apenas conceitual, as causas, os resultados e os antídotos afetam todos os níveis. Até mesmo no caso de doenças fisicamente já bem adiantadas, tratamentos sutis como os rituais podem ser benéficos. Por exemplo, a ciência documentou muitos casos em que a fé desencadeou a remissão espontânea de doenças já avançadas, embora esse fato seja desconcertante numa visão de mundo materialista. Analogamente, formas mais densas de tratamento podem influenciar níveis sutis, como quando as sementes de uma doença são modificadas positivamente ou anuladas por yogas físicas ou por medicamentos.

Em certo sentido, nem sempre os problemas começam no nível sutil e passam ao mais denso: parece que podem também começar nos níveis mais substanciais e afetar os sutis. Muitas vezes, o trauma físico gera problemas emocionais. Os acidentes e as doenças podem confundir a mente e o humor. No entanto, na visão tibetana, até as causas aparentemente acidentais ou externas de desequilíbrio

começam como traços kármicos insubstanciais que finalmente se manifestam no nível exterior.

A PURIFICAÇÃO E O CULTIVO

Existem recursos para interromper ou transformar aspectos negativos da experiência que avançam em direção à manifestação. As práticas de purificação podem ser eficazes. No nível físico, essas práticas incluem restrições alimentares, austeridade e regras de comportamento. No nível emocional, certas atitudes e emoções negativas são abandonadas. No tantra, há muitas práticas de visualização que purificam o praticante, outros seres e toda a existência.

Podemos também cultivar aspectos positivos da experiência. Ninguém teve que nos treinar para cultivar qualidades negativas: quando temos um problema, ruminamos sobre ele sem cessar. Mas podemos nos treinar para ter pensamentos positivos. Quando nos surpreendemos em meio a fantasias de raiva, podemos gerar fantasias de compaixão. Podemos cultivar amor e alegria, criatividade e estabilidade, as qualidades positivas dos elementos puros.

Por exemplo, entre os ensinamentos sútricos das tradições Bön e budista, está o cultivo dos quatro imensuráveis: amor, compaixão, alegria e equanimidade. Essas quatro qualidades são consideradas particularmente favoráveis ao caminho espiritual. No cultivo da alegria, por exemplo, é sua experiência dentro de nós que encontramos primeiro. Nas ocasiões em que nos sentimos naturalmente alegres – talvez em companhia de pessoas que amamos, diante da beleza da natureza ou ouvindo música –, podemos trazer essa experiência para a consciência. A felicidade não depende dessas coisas: ela é uma capacidade que temos e que é ativada quando encontra uma situação ou objeto externo que a estimula. Quando sabemos como é a alegria, podemos abrir um espaço na experiência – é isso a purificação – e senti-la diretamente. Quando acordamos de manhã, podemos começar o dia pensando na sorte que temos por ser humanos, por ter o que comer, por viver em liberdade e por ter encontrado o caminho espiritual. Podemos recitar um mantra ligado à experiência da felicidade, oferecer preces, vestir alguma coisa que nos lembre de cultivar a alegria. Podemos cultivar fogo e água, ambos ligados à alegria.

Dessa maneira, podemos desenvolver qualquer qualidade: amor, compaixão, coragem, estabilidade, bem-estar interior, gratidão e assim por diante. Aquilo a que nos ligamos exteriormente pode sustentar as experiências interiores. Procure ver o que está no centro da sua vida. Do que você se cerca, que livros tem nas

prateleiras, que imagens tem nas paredes, quais os certificados de realizações que você guarda?

Pensar em termos de purificação e cultivo é uma das muitas maneiras de favorecer o equilíbrio dos elementos.

COMO SABER COM QUE ELEMENTO TRABALHAR

As práticas deste livro são proveitosas para qualquer um que as pratique com seriedade, haja ou não uma compreensão dos elementos. Mas, com essa compreensão, vem a capacidade de determinar o que está faltando ou o que está dominando, e de criar um equilíbrio cada vez maior.

As definições dos elementos apresentadas anteriormente devem fornecer orientação e informações suficientes para que você comece a observar as características dos elementos. Com a observação constante, a intuição começará a usar a ideia de elementos como um recurso para compreender a experiência – com isso, vamos poder olhar para nós mesmos e para a vida de uma nova maneira. Neste livro, não estou interessado nos diagnósticos intrincados dos desequilíbrios dos elementos que são encontrados no sistema médico tibetano e no chinês, mas numa compreensão geral que ajude as pessoas no caminho espiritual.

Um modo de pensar sobre desequilíbrio a longo prazo é pensar no que você quis mudar em si mesmo e como age e reage na vida. Essa investigação geralmente leva a determinadas características ou faculdades que você quer desenvolver ou diminuir. O que você quer mudar na maneira como se sente no plano físico, emocional, energético e mental? Em que situações você encontra problemas? Você está sempre atrasado? Você fala demais? Muito pouco? Você está sempre alerta ou embotado? Agitado ou calmo? Você é criativo? Você se sente bem consigo mesmo? Você se sente firme e ancorado? Você se preocupa demais? Você é responsável? Você realiza o que pretende? Como é a sua prática de meditação? Há algum progresso ou você só fica algum tempo em transe todos os dias? Sua meditação é igual há anos ou houve algum progresso? Você tem mais lampejos intuitivos? A sua mente está mais calma e tranqüila? Você está mais em paz? A sua prática é alegre ou é um fardo?

As respostas a essas perguntas podem ser traduzidas em termos de elementos. Para cada área que você gostaria de mudar, pense na qualidade do elemento que precisa ser cultivada ou reduzida. É bastante provável, mas não necessário, que você chegue a um ou dois elementos que parecem dominar a sua experiência, ou a um ou dois elementos que parecem estar faltando.

Outra maneira de descobrir as suas características dominantes é perguntar aos amigos qual o elemento que eles acham que o domina. Mesmo que eles nada saibam a respeito dos elementos, você talvez descubra que as respostas são surpreendentemente coerentes.

O importante é compreender a si mesmo. Aplique a inteligência às questões da vida e use o *insight* para melhorar a qualidade da sua vida e a eficácia da sua prática espiritual. Você pode mudar até mesmo tendências habituais muito arraigadas, mas precisa aplicar compreensão e esforço, e tem que fazê-lo de um modo inteligente. A vida é curta demais para ser desperdiçada com práticas espirituais inadequadas ou ineficazes, e curta demais para você não se engajar em práticas apropriadas e eficientes.

Entre as práticas apresentadas mais adiante no livro, escolha as mais apropriadas. Se estiver muito dispersivo, desenvolva força mental desenvolvendo a terra. Se estiver embotado, desenvolva o ar com práticas que se concentram no prana. Se você se preocupa demais, reduza o elemento ar e cultive terra e água. Se é muito zangado, diminua o fogo e cultive a água. Se é irresponsável, reduza a água ou o espaço e cultive terra e fogo. E assim por diante.

Saber trabalhar com os elementos proporciona recursos para usar em situações de desequilíbrio. Se você fica nervoso na presença de estranhos, desenvolva a conexão com a terra para que possa recorrer a ela e mudar a sua experiência no momento. Ligue-se à terra, firme-se. Por outro lado, se você é apático quando está com outras pessoas, desenvolva a capacidade de entrar em contato com as qualidades do fogo e do ar, e recorra a elas quando necessário.

Esse tipo de trabalho desenvolve a qualidade de vida, o que é bom. Mas, o que é mais importante, trata-se de um recurso que favorece a prática espiritual. Na meditação, se estiver embotado, entre em contato com as qualidades penetrantes do ar, com a inspiração do fogo. Se estiver dispersivo, firme-se por meio do elemento terra. Se estiver agitado, ligue-se ao conforto da água, e assim por diante.

COMO TRABALHAR COM OS ELEMENTOS

As práticas que apresento aqui vêm das antigas tradições Bön e são encontradas em textos que existem há séculos, como o Mãe Tantra. São práticas espirituais. Não são práticas médicas que trabalham com substâncias inertes e entidades de doenças; não são práticas psicológicas destinadas a trabalhar os hábitos emocionais; não são práticas cognitivas usadas para levar a mente à cura. Embora contribuam para a saúde física, a estabilidade emocional e a clareza cognitiva, elas trabalham basicamente com as energias sagradas da existência. Por meio delas, o praticante se relaciona com o sagrado e é santificado. Para que as práticas sejam eficazes neste nível, o praticante precisa compreender que aquilo que está sendo trabalhado é vivo e divino.

A compreensão de que os elementos são a morada de incontáveis seres vivos, incluindo deusas divinas e poderosos seres semidivinos, é parte da força das práticas xamanistas. O nosso bem-estar aumenta quando aprendemos a valorizar a vida interior, a nossa e a da natureza.

O tantra trabalha com o princípio de que o macrocosmo e o microcosmo refletem um ao outro. No âmbito das práticas tântricas apresentadas neste livro, isso significa que as energias manipuladas no corpo são as mesmas energias sagradas de onde vem toda a criação. Chamar essas energias de “minha” energia do fogo ou “minha” energia da água deixa escapar um importante propósito das práticas, que é nos relacionar com o sagrado e nos tornar sagrados por meio dessa relação. Psicologizar as práticas transforma os elementos em meras abstrações conceituais usadas para manipular o corpo e a psicologia pessoal e não para dissolver nossa identidade limitada na essência sagrada de tudo o que é.

Embora os três níveis de prática trabalhem com diferentes dimensões da experiência, na vida do praticante eles geralmente se entrelaçam. Alguns praticantes do tantra realizam rituais xamanistas e praticam o Dzogchen, e estudantes de Dzogchen praticam o tantra e fazem oferendas aos guardiões. Quem se dedica a práticas inferiores tem mais dificuldade para agregar as superiores, mas quem trabalha com práticas superiores não costuma ter problemas para agregar as inferiores. De qualquer modo, é bom separar esses níveis para fins de aprendizado, de maneira que as diferenças sejam

compreendidas e o praticante não fique confuso com a visão, o método e as metas de cada nível de prática.

Todos os níveis trabalham com símbolos e conceitos ligados às energias dos elementos porque é por intermédio de símbolos que nos relacionamos com processos energéticos. Imagine que, num sonho, você é picado por um animal venenoso. Simbolicamente, isso pode significar várias coisas e a pessoa que tem o sonho está em posição de saber qual é o significado. Mas digamos que isso signifique que há em você algo negativo, venenoso, ou que o esteja ameaçando. O praticante do xamanismo realizaria um ritual evocando os espíritos que injetaram o veneno no sonhador e depois lhes faria oferendas ou usaria um ritual para subjugá-los, a fim de remover o veneno. O praticante do tantra também usaria rituais ou, senão, trabalharia diretamente com as energias do corpo por meio de práticas de yoga que envolvem o prana e os canais, ou o *yidam* da yoga da divindade. O praticante do tantra tem outra alternativa: ver todos os fenômenos como ilusórios e não se importar com o sonho. O praticante realizado de Dzogchen, que permanece na consciência não dual, não se preocupa com o significado do sonho. Ele já não interpreta a experiência. Mas a maioria dos praticantes do Dzogchen não está tão firme assim na natureza da mente, de modo que precisa lidar também com situações relativas e suas conseqüências. Tradicionalmente, eles usam práticas xamanistas ou tântricas para lidar com esse tipo de situação.

COMO ESCOLHER O NÍVEL DA PRÁTICA

O poder da meditação e das práticas espirituais depende mais do praticante do que da forma da prática. Há pouco benefício quando elas são feitas sem a compreensão correta de como praticar e do que devem supostamente realizar. O praticante pode entrar numa fantasia de progresso espiritual sem que haja um verdadeiro desenvolvimento espiritual. Por exemplo, quando estamos fracos, energeticamente perturbados, deprimidos ou agarrados a uma identidade frágil, somos presa fácil para as influências negativas externas e para as confusões internas. Num momento assim, acreditar que estamos praticando uma prática elevada como o Dzogchen pode não ajudar muito. Se temos a pretensão de estar praticando uma prática superior mas não há nenhum efeito positivo, estamos apenas nos enganando. A prática mais elevada para uma pessoa é aquela que é mais eficaz, seja qual for seu nome.

Ninguém pode realmente lhe dizer que prática é melhor para você numa determinada ocasião. Você precisa compreender as práticas, como funcionam e em que situações, e depois ser implacavelmente honesto consigo mesmo sobre sua capacidade no momento. Seja claro. Não idealize. Encontre o professor certo. Estude. E então tome uma decisão. Não se trata de saber que prática é melhor num sentido abstrato, mas de saber de que prática você precisa. Se for desonesto consigo mesmo ou não investigar o que está praticando, você pode perder muitos anos, até mesmo a vida inteira, com práticas que lhe trazem pouco ou nenhum resultado.

No Ocidente, todo mundo quer a prática “mais elevada”, desejo que indica má interpretação do caminho. Todo mundo quer passar rápido pelas práticas básicas *(ngön dro).* Mas os grandes mestres fazem essas práticas a vida inteira. Eles continuam a contemplar a impermanência, a cultivar a compaixão, a fazer práticas de purificação, a fazer oferendas, e a praticar a Guru Yoga. Esse não é um estágio a ser superado. Os mestres e professores mais realizados fazem essas práticas e cultivam essas qualidades durante todo o caminho para os estágios mais elevados de realização porque elas sempre trazem benefícios.

A base da existência individual é a consciência vazia. Isso pode não parecer muito convidativo. Em geral, o vazio é considerado indesejável: um sentimento vazio, uma vida vazia, uma cabeça vazia ou um coração vazio são considerados

negativos. Por isso, estamos preenchendo esse vazio desde o início dos tempos. Criamos identidades, coisas e histórias mas, como estamos enganados sobre o que tudo isso realmente é, nada nos satisfaz.

A prática xamanista é criar ordem naquilo que preenche o espaço, aprender a exercer poder sobre o que surge e que pode interferir conosco, e aprender a encontrar ajuda no ambiente. O xamã não se interessa muito pela filosofia abstrata. Ele aprende a se ligar às forças, a manipulá-las e a se defender delas.

A prática do sutra baseia-se na renúncia, no desinteresse por muito do que foi acumulado no espaço. Os praticantes procuram jogar fora o negativo, livrar-se do egocentrismo que lhes causou tanta dor. E procuram acabar com a ganância, com a raiva e com a ilusão que os fez infelizes por tanto tempo e manter apenas o amor, a compaixão, a fé, a equanimidade, a paz e a sabedoria.

O praticante do tantra não joga nada fora. Em vez disso, ele pega o que está à mão e transforma em beleza, em ornamentos sagrados que adornam o espaço vazio. Seres comuns e iludidos são transformados em budas. Sons são transformados em mantras sagrados. A sensação se transforma em êxtase. O praticante troca uma identidade pequena, confinada, assustada, infeliz e ansiosa por uma identidade expansiva, ilimitada, firme, alegre e tranqüila.

O praticante da Grande Perfeição vive no puro espaço vazio e o aprecia. Ele abre mão de tudo, até mesmo do senso de eu, e tudo se dissolve na base ilimitada, o kunzhi, da qual todos os fenômenos surgem como pura luz e pura experiência. Tudo é vazio e o vazio é suficiente. É tudo muito espaçoso e luminoso.

Então, qual é a prática que lhe serve? A que lhe parecer apropriada no momento. Aquela à qual você se ligou e que entendeu, praticou e aplicou. Se você não conseguir resolver tudo com uma única prática, use outras. Experimente as práticas deste livro até aprender a trabalhar com elas, saber como elas o afetam e perceber que quanto mais tempo você trabalhar com uma prática, mais profundos serão seus efeitos. Aprenda o que funciona e de que você precisa. O caminho espiritual não é uma jornada passiva: você não vai simplesmente atrás do que alguém diz. Você tem que investigar, inquirir, experimentar. Você precisa investir seu tempo, sua vida e você mesmo no caminho. Então, você descobrirá que o caminho se revela para você. Ou seja, seguir o caminho é também descobrir o caminho.

2

OS CINCO ELEMENTOS NO XAMANISMO

Muitos ocidentais falam sobre o xamanismo tibetano mas, como mencionei antes, esse termo não existe em tibetano. Na verdade, a tradição Bön fala dos "veículos causais", os quatro primeiros dos nove níveis de ensinamentos Bön na tradição Tesouro do Sul. Essas quatro coleções de ensinamentos e práticas são chamados: Chashen (O Caminho do Shen da Previsão), Nangshen (O Caminho do Shen do Mundo Visível), Trulshen (O Caminho do Shen da Ilusão Mágica) e Srishen (O Caminho do Shen da Existência).

Chashen, o primeiro caminho, ensina as práticas do diagnóstico médico, da cura, da adivinhação, da astrologia de previsão e da astrologia de diagnóstico. O segundo caminho, Nangshen, inclui ensinamentos e práticas relacionados a rituais de purificação, rituais para juntar energia e aumentar a prosperidade e o bem-estar, rituais para suprimir ou libertar forças negativas e para evocar divindades e lhes fazer oferendas, e rituais para libertar pessoas possuídas ou atacadas por espíritos demoníacos. Os praticantes do terceiro caminho, Trulshen, viajam para lugares selvagens e fazem práticas para subjugar demônios e espíritos que lá vivem. Dominados, os espíritos são obrigados por juramentos a proteger os ensinamentos espirituais e os praticantes dos ensinamentos. Srishen, o quarto caminho, trabalha com espíritos dos vivos e dos mortos. No caso dos vivos, os rituais servem para recuperar a força vital ou as qualidades da alma perdidas ou danificadas, como será explicado detalhadamente mais adiante. No caso dos mortos, os ritos são executados para libertá-los de influências negativas

e para guiá-los e ampará-los através das experiências que surgem entre esta vida e a outra.

Uso a palavra xamanista para me referir a práticas que têm como objetivo harmonizar a relação entre a pessoa e o ambiente trabalhando com seres não-físicos e com as energias sagradas subjacentes à natureza. De modo geral, o xamanismo lida com forças e entidades consideradas externas ao praticante. Este trabalha com os elementos naturais brutos e sua energia, e também com espíritos, divindades, deusas da cura, espíritos ancestrais e outros seres não-físicos.

Os veículos xamanistas não se ocupam basicamente da iluminação e sim da remoção dos obstáculos da vida, da intensificação das qualidades positivas e da diminuição do sofrimento que nos vem por meio da interação com forças externas. Eles são conhecidos como “veículos causais” porque criam as causas e as bases para participação nos “veículos resultantes” – sutra, tantra e Dzogchen.

Nos países ocidentais, parece haver às vezes uma divisão entre os alunos interessados no xamanismo e os interessados na Grande Perfeição e outros ensinamentos não-duais. Isso pode ter várias razões. Algumas pessoas são sensíveis às entidades e forças não-físicas e sentem uma afinidade natural pelos ensinamentos que tratam de experiências com que elas já estão familiarizadas. Por outro lado, alguns ocidentais, educados no materialismo da cultura ocidental secular, supõem que esses ensinamentos não passam de superstição, algo que precisam transpor para chegar aos ensinamentos mais elevados em que estão interessados.

No entanto, as práticas xamanistas podem ajudar os praticantes do tantra e do Dzogchen a eliminar ou curar as causas do sofrimento e eliminar ou superar obstruções à prática espiritual. Conheço, por exemplo, um monge muito erudito que se interessa quase que exclusivamente por filosofia e estudos acadêmicos. Quando ficou doente, ele foi até a cozinha e preparou uma oferenda para os espíritos que julgava responsáveis pela doença. Isso é natural na cultura tibetana: para nós, não há conflito entre o filosófico, o espiritual e o xamanístico, e as práticas xamanistas são agregadas aos outros níveis de ensinamento. Acho que essa mistura do xamanismo com as visões superiores do sutra, do tantra e do Dzogchen, deve ser exclusiva da cultura tibetana.

Na tradição Bön, o praticante xamanista trabalha principalmente com símbolos externos e atos simbólicos de ritual. O símbolo liga a mente concentrada do praticante ao aspecto da experiência que ele representa, seja uma força ou uma entidade. Por exemplo, uma oferenda de alimento feita aos espíritos ou divindades costuma ser posta ao ar livre. Ela acaba sendo comida por pássaros, insetos e outros animais, mas isso não invalida a oferenda. No nível energético, os símbolos e ações simbólicas estabeleceram uma conexão: uma coisa foi oferecida no lado humano e uma coisa foi recebida no lado espiritual. A energia é manipulada por meio de símbolos, e as forças e os seres afetados serão reconhecidos pelo praticante com capacidade de percebê-los.

Se uma doença começa a se manifestar ou se emoções negativas começam a dominar a experiência, o praticante xamanista pode realizar um ritual que trabalha com os espíritos que são supostamente a causa da doença ou capazes de influenciar seu curso. Ervas associadas a energias dos elementos podem ser tomadas internamente, maceradas e ingeridas como chá ou queimadas para que a fumaça seja inalada. No xamanismo, as energias podem ser recolhidas de suas manifestações: a energia da terra pode ser recolhida de uma montanha ou espírito da terra, por exemplo, ou a energia do fogo de fontes de calor ou dos espíritos do fogo. O agente de cura xamanista usa muitos desses métodos para beneficiar pessoas que estão sofrendo de um mal-estar ou doença física, emocional ou mental.

Como todas as coisas estão inter-relacionadas, é possível interpretar sinais e presságios. Os augúrios são significativos não por terem sido dispostos para uma pessoa por forças superiores, mas porque tudo influencia tudo. Assim sendo, para quem tem a sensibilidade adequada, o mundo se torna um livro em que todo o significado pode ser lido. Os sonhos podem ser interpretados, assim como as cartas, as pedras que são lançadas, as formações de nuvens, os sons da água, as condições atmosféricas e os movimentos dos animais. Os espíritos se comunicam por meio de sinais e símbolos encontrados na vida cotidiana. Na consciência xamanista, não existem coincidências sem sentido: tudo tem sentido e o praticante competente é capaz de extrair significados específicos das relações infinitamente complexas que ligam todas as coisas e seres.

A noção de sinais e presságios é encontrada em todas as culturas. No entanto, o uso dos sinais se transforma em mera superstição quando a ligação com o significado original é perdida. Nos Estados Unidos, por exemplo, acredita-se que um gato preto dá azar quando cruza o caminho de alguém. Embora esse tipo de coisa seja muitas vezes motivo de piada, muita gente sente um certo mal-estar quando passa debaixo de uma escada. Outras culturas acreditam que é nefasto uma cobra cruzar o caminho de alguém em sentido descendente ou uma coruja piar de manhã cedo. É provável que, na maioria das culturas, seja considerado negativo um sonho em que o sol cai na terra ou em que a luz desaparece, enquanto sonhos em que há um nascer do sol ou flores vicejantes seriam considerados auspiciosos.

Na cultura tibetana, quando um sinal nefasto é encontrado, há remédios para proteger as qualidades positivas ameaçadas ou recuperá-las quando perdidas. Por exemplo, pessoas que vêem um augúrio negativo, imaginam a mão direita e a esquerda como o Sol e a Lua. Elas imaginam os poderes e as energias solares e lunares, visualizam-nas com a mente, procuram sentir sua energia no corpo e depois batem palmas uma vez. Dizem: “Para o que me ameaçou no sonho ruim” – palmas! Ou, “Disperso as forças negativas representadas por esses símbolos (sinais ou sonhos)” – palmas! O ruído alto das palmas serve para expulsar as forças negativas.

Acho que esse processo é semelhante ao dos católicos quando fazem o sinal da cruz ao deparar com uma coisa negativa ou assustadora. Outras culturas têm seus próprios símbolos e ações. Até mesmo quem acredita que tudo isso não passa de superstição sem fundamento sente alguma coisa diante de certos sinais ou de uma série de imagens ou acontecimentos negativos. Há um mal-estar, as coisas parecem estar fora de ordem, ou há um sentimento negativo de opressão. Nas culturas seculares, o mal-estar pode ser atribuído a uma refeição ou considerado o primeiro indício de uma doença – algo aceitável. Só que isso pouco oferece em termos de resposta à situação. As práticas xamanistas fornecem recursos que podem equilibrar energeticamente a situação e restabelecer a harmonia da relação da pessoa com o ambiente.

LA, YEE E SEM

Nos veículos xamanistas, há várias maneiras de pensar sobre saúde e bem-estar, todas baseadas numa compreensão dos elementos. Como já disse, quanto mais equilibrados os elementos, mais saúde, e quanto menos equilibrados, menos saúde. Isso vale em todos os níveis: físico, emocional, psicológico, energético e espiritual. Para se referir a isso, alguns textos usam as palavras *la*(*bla*), *yee* (*yid*) e *sem* (*sems*). Não existe uma tradução exata para elas. Além disso, essas palavras podem ter diferentes significados dependendo do nível dos ensinamentos. Nos textos Dzogchen, por exemplo, sem (ou mente) inclui o que nos veículos causais é separado em *sem* e *yee*. Observe que aqui os termos estão relacionados aos veículos xamanistas e que os mesmos termos são explicados de maneira diferente em diferentes contextos.

Em geral, la é traduzido por "alma" mas, mais precisamente, la é a profundidade do que somos. No nível mais profundo, é o equilíbrio das cinco luzes puras, as puras energias dos elementos. No nível da vida comum, la é a capacidade de experimentar as cinco qualidades dos elementos: firmeza, conforto, inspiração, flexibilidade e acomodação.

O la está associado aos componentes kármicos que nos tornam humanos em vez de alguma outra coisa, como uma tartaruga ou um deus. O nosso la é um la humano. O la de um tigre é um la tigrino. O la determina que tipo de ser nós seremos bem como muito da nossa identidade e capacidade individual.

O la controla a nossa vitalidade, a nossa força interior enquanto indivíduos. Pode ser prejudicado ou favorecido, roubado e recuperado. Se somos humilhados, ele é enfraquecido. Se temos sucesso no que é importante para nós, ele é fortalecido. Se agimos com integridade, ele fica mais forte. Se traímos a nós mesmos, ele perde vigor.

Eu o traduzo muitas vezes por "bondade humana básica" porque o la é a base da capacidade para qualidades positivas. Nascemos com a capacidade de confiar na nossa mãe, de desenvolver amor e conexão, de ser bons. Essa é bondade humana básica: amor básico, confiança básica, conexão básica e assim por diante. A bondade humana básica pode ser desenvolvida por meio de orientações e tradições morais, espirituais e religiosas, mas é inata. À medida que se desenvolve, o la fica mais forte e pode ser curado se necessário.

Sempre nos deparamos com condições e acontecimentos que perturbam o la: problemas de família, opressão política, doenças, acidentes. Entidades não-físicas também podem nos afetar de modo negativo. Seja a fonte qual for, se o la for ferido – por qualquer uma dessas coisas – e não houver força suficiente para superar o dano, a bondade humana básica poderá ser prejudicada. A capacidade de confiar, amar, dar e receber é restringida. É assim que o dano ao la se manifesta no plano psicológico, podendo se manifestar também nos planos físico e energético. Os aspectos positivos das qualidades dos elementos podem ser perdidos.

Segundo a astrologia tibetana, o la é a mãe da força vital: se é danificado, a força vital diminui. O prejuízo ao la pode ocorrer lentamente, no decorrer de um longo período de tempo, ou de uma só vez. Depois de um acidente, por exemplo, pode haver um dano de longa duração: medo que não diminui, uma mudança negativa no modo de ver as coisas e assim por diante. Chamamos esse tipo de dano ou distúrbio na bondade humana básica de “perda de alma”.

Enquanto o la determina as qualidades e capacidades da pessoa, o yee é o movimento da experiência moldada pelo la. O la é a capacidade de sentir alegria ou tristeza, confiança ou desconfiança; o yee é o que efetivamente sente alegria ou tristeza, confiança ou desconfiança. O yee é o aspecto reflexivo da mente, em que as capacidades e qualidades contidas no la surgem na experiência.

O sem é a mente ativa, conceitual. Ele tem a capacidade de entender, julgar, saber e decidir. Se faz isso bem ou mal, é algo que depende da condição do la e do yee.

A condição do la se manifesta nas capacidades e qualidades da mente individual. Quando o la está em equilíbrio, as imagens e os pensamentos que se manifestam na mente também são saudáveis e equilibrados. Quando o la está danificado, os pensamentos e as imagens na mente são negativos e doentios na mesma medida.

Os três – la, yee e sem – não podem ser separados. Na prática xamanista, eles têm que ser considerados em conjunto, já que a saúde de um depende da saúde dos três e a saúde dos três está relacionada ao equilíbrio dos elementos.

LA, SOK E TSE

Um outro conjunto de três termos é usado nos veículos causais para falar sobre a saúde das pessoas: la, *sok (srog)* e *tse (tshe)*. Já expliquei que o la é a capacidade kármica para qualidades humanas positivas. O tse (ou tempo de vida) é a duração potencial da nossa vida. Para nós, isso é algo que pode ser prejudicado ou favorecido. Sok, a força vital, é vitalidade e está relacionado à consciência inata, *rigpa.* À semelhança de rigpa, a força vital é ilimitada e sem identidade, e não pessoal. Ao contrário de rigpa, podemos perder ou acumular força vital. Quando sentimos aversão à experiência, nossa força vital diminui. Quando enxergamos a beleza, mesmo na pior situação possível, nossa força vital aumenta. A beleza relativa pode avivar o intelecto e nos abrir um pouco, mas ver a beleza da pureza do ser alimenta a força vital num nível mais profundo.

A prece sincera, uma pura expressão emocional, aumenta a força vital. As experiências sensoriais da cor e da beleza da natureza, bem como o apreço pela experiência, alimentam a força vital. Se, em geral, você não sente apreço pela vida, use a mente para gerá-lo: “que hotel agradável, que bela árvore, que pessoa boa” e assim por diante. A força vital pode ser recuperada de qualquer dimensão mas, para isso, é preciso abrir-se, aceitar e amar. Quem ama seu parceiro ou até mesmo um animal vive mais e se cura mais depressa do que pessoas sozinhas. Onde há amor, há conexão e agrado. Por meio da conexão, a energia do elemento terra é fortalecida e fortalece a força vital.

Como a relação com a natureza – os elementos e a beleza do mundo natural – é tão importante, é bom adotar como prática o amor pela terra, pelo ar, pelo céu e pela água. Estabelecer uma ligação positiva com os espíritos associados aos elementos também favorece a força vital.

AS PRÁTICAS

Os veículos xamanistas contêm um grande número de práticas que incluem meditações, visualizações, mantras e preces. Há numerosos rituais de redenção, recuperação da alma, cultivo da força vital, longevidade, cura, purificação, evocação e proteção. Algumas práticas são muito simples, outras bastante complexas. Aqui, focalizo apenas duas. A primeira envolve o trabalho com os elementos naturais para apoio e cura. A segunda é uma prática que evoca as cinco deusas dos elementos para nos ajudar a recobrar energias perdidas ou prejudicadas. No Tibete, isso é chamado de "recuperação das essências dos elementos" *(byung ba'i´bcud 'dus).* Incluí também informações sobre oferendas.

A Deusa dos Elementos: Dekche Drolma

COMO TRABALHAR COM OS ELEMENTOS NA NATUREZA

Trabalhar com os elementos naturais é o processo de se ligar aos elementos externos e de internalizar suas qualidades. Isso acaba levando à conexão com a essência dos elementos que, no caminho xamanista, é considerada parte da alma. Nesse nível, conexão é cura. A internalização das energias dos elementos nos ajuda a cultivar qualidades positivas e a eliminar as negativas.

Somos afetados quando vamos a lugares onde a terra está em seu estado natural: desertos, montanhas, florestas e planícies. O que nos afeta não é apenas a beleza física que vemos com os olhos: o corpo inteiro reage. Em geral, essas reações mais profundas são inconscientes mas, com a prática, aprendemos a internalizar as energias dos elementos naturais para cura e regeneração. Mesmo quando não estamos num lugar selvagem, estamos em contato com os elementos. Por isso, essas práticas estão sempre disponíveis.

Quando tomamos um banho e sentimos o relaxamento e o conforto da água quente, podemos trazer esse conforto para dentro de nós e senti-lo no corpo todo. Podemos imaginar que trazemos a qualidade para dentro junto com a respiração. Com isso, podemos senti-la nas dimensões mais sutis da experiência, como o canal central e o centro do coração. Podemos deixar que o conforto da água nos permeie, que permeie o espaço à nossa volta e depois todos os outros seres e lugares. Absorver qualidades positivas e a seguir irradiá-las para todos os seres é uma prática comum no tantra.

Esse padrão é usado repetidamente na prática com os elementos. Podemos praticar com as experiências do dia a dia – o calor do sol, por exemplo. Quando sentir na pele o calor do sol, relaxe e leve-o às partes mais profundas do seu ser. Use a imaginação. Sinta a corrente tépida percorrer os canais do corpo e entrar no canal central. Sinta-a acumular-se no centro do canal central, a região do coração. Deixe que ela entre ainda mais e chegue à sua alma. Mergulhe nessa sensação, sentindo o calor do corpo, dos canais, dos *chakras*, do canal central, do coração e da alma. Faça da luz do sol o fenômeno que evoca as qualidades de cura do elemento fogo, que está sempre em você. O nível mais essencial da energia do sol é o nível mais sutil do fogo e, à medida que desenvolver a prática,

você poderá usar a imaginação e a visualização para levar essa energia às dimensões mais íntimas do seu ser.

Finalmente, podemos nos fundir ao elemento. Ligamos a qualidade externa à interna e então dissolvemos as distinções. Estender-se para fora é estender-se para dentro quando desenvolvemos práticas que unem as duas coisas. Se não, estender-se para fora é ir embora de nós mesmos.

Para fazer a prática descrita a seguir, é bom ir a um local onde os elementos naturais sejam fortes. Um bom momento para praticar é quando você estiver na praia, caminhando nas montanhas, sentado ao sol ou diante do fogo, de pé no topo de uma colina, sentindo o vento soprar – ou em qualquer ocasião que perceba a presença de um ou mais elementos. Ligar-se conscientemente às fortes manifestações dos elementos na natureza favorece o desenvolvimento interno desses elementos.

Há sinais tradicionais de sucesso nesta prática, como em todas as práticas com os elementos, mas o sinal mais importante é o surgimento de mudanças positivas na vida. O que era internamente fraco fica mais forte, enquanto qualidades negativas que antes dominavam a experiência começam a diminuir. Fique atento a essas mudanças para avaliar até que ponto você está integrando sua vida diária às práticas.

A prática é mais eficaz quando o momento, a atitude, a forma do elemento, o mantra, as imagens sagradas e a imaginação são usados harmoniosamente. Procure ficar concentrado na experiência da prática, mantendo a atenção vigorosa e clara. As sessões podem ter qualquer duração, mas procure praticar por pelo menos meia hora ou quarenta minutos para desenvolver uma experiência mais forte. Você pode estar sozinho ou com outra pessoa. Antes de iniciar qualquer prática, incluindo esta, é bom purificar e abrir os canais do corpo usando a prática das Nove Respirações Purificadoras.

AS NOVE RESPIRAÇÕES PURIFICADORAS

As Nove Respirações Purificadoras é uma prática curta destinada a abrir e limpar os canais, bem como a relaxar a mente e o corpo. É bom fazê-la antes de qualquer prática de meditação e também de manhã, ao acordar, e à noite, antes de dormir.

Sente-se numa postura de meditação com as pernas cruzadas. Ponha as mãos no colo com as palmas voltadas para cima, a mão esquerda sobre a direita. Traga o queixo um pouco para dentro para endireitar a nuca. Mantenha as costas retas porém não rígidas, o peito aberto. Os olhos podem ficar fechados ou abertos.

Visualize os três canais primários. O canal central começa no centro do corpo, quatro dedos abaixo do umbigo. Ele sobe em direção ao centro do corpo. Tem a grossura de uma caneta-tinteiro e se alarga ligeiramente no trecho que vai do coração à sua abertura no alto da cabeça. Os canais laterais têm o diâmetro de um lápis e se juntam ao canal central em sua base, abaixo do umbigo. Eles sobem pelo corpo, um de cada lado do canal central, fazem uma curva em torno da base do crânio, passam por trás dos olhos e abrem-se nas narinas. Nas mulheres, o canal direito é vermelho e o esquerdo, branco. Nos homens, essas cores se invertem. O canal central é azul tanto nos homens quanto nas mulheres.

As primeiras três respirações

Homens: Levante a mão direita com o polegar pressionando a base do dedo anular. Fechando a narina direita com o dedo anular direito, inspire luz verde pela narina esquerda. Então, fechando a narina esquerda com o dedo anular direito, expire totalmente pela narina direita. Repita três vezes: três inspirações e três expirações.

Mulheres: Levante a mão esquerda com o polegar pressionando a base do dedo anular. Fechando a narina esquerda com o dedo anular esquerdo, inspire luz verde pela narina direita. Então, fechando a narina direita com o dedo anular esquerdo, expire totalmente pela narina esquerda. Repita três vezes: três inspirações e três expirações.

A cada expiração, imagine que todos os obstáculos ligados a potencialidades masculinas são expelidos do canal branco em forma de ar azul claro. Eles incluem doenças associadas aos ventos, assim como obstáculos e obscurecimentos ligados ao passado.

As segundas três respirações

Homens e Mulheres: Troque as mãos e as narinas e repita três vezes: três inspirações e três expirações. A cada expiração, imagine que todos os obstáculos ligados a potencialidades femininas são expelidos do canal vermelho em forma de ar cor-de-rosa claro. Eles incluem doenças associadas à bile, assim como obstáculos e obstruções associados ao futuro.

As Terceiras Três Respirações

Homens e Mulheres: Ponha as mãos no colo, com as palmas voltadas para cima, a esquerda sobre a direita. Inspire luz verde de cura pelas duas narinas. Visualize-a descendo pelos canais laterais até a junção com o canal principal, quatro dedos abaixo do umbigo. Ao expirar, visualize a energia subindo pelo canal central e saindo pelo alto da cabeça. Complete três inspirações e expirações. A cada expiração, imagine que todas as potencialidades para doenças associadas a espíritos hostis são expelidas pelo alto da cabeça em forma de fumaça negra. Expulse também doenças associadas à fleuma e quaisquer outros obstáculos e obscurecimentos associados ao presente.

A TERRA

Vá a um lugar onde dê para sentir as qualidades da terra e sente-se no chão. Se você é sensível a esse tipo de energia ou gostaria de desenvolver essa sensibilidade, dê uma volta e tente achar o lugar onde a energia da terra é mais forte. Não fique neurótico com isso: ou você tem essa sensibilidade ou está

usando a imaginação. Por ora não importa: você está em busca de suporte para a prática e é isso que interessa. Quando encontrar um lugar, sente-se. Se quiser fazer mais, cave um buraco, de preferência em forma de quadrado. Você pode deitar-se de bruços e se ligar à terra e à energia da terra pelo chakra do umbigo. Se isso é "real" ou não, não importa. A imaginação é a ferramenta que desenvolve a prática: use-a e não se preocupe com isso.

Quando tiver aprendido as práticas do próximo capítulo, você poderá dizer o mantra e se transformar na deusa da terra mas, por ora, faça contato por meio do elemento natural.

O contato com a terra física é importante mas não precisa ser elaborado. Você pode praticar sentado numa cadeira. Onde quer que esteja agora, enquanto lê, sinta o chão debaixo de você. Sinta sua estabilidade, a imensidão do planeta, a gravidade que o prende a ele. Entre em contato com o elemento. Deixe que ele o afete. Solte a imaginação. Sinta a estabilidade e internalize-a. Faça com que ela entre através da pele. Sinta-a na carne, nos ossos, no canal central, no coração, na consciência. Faça-a cada vez mais sutil, até que permeie a sua experiência, até que você se funda a ela.

Essa estabilidade está sempre presente e disponível, e pode ser internalizada sempre que necessário. Quando você estiver sem firmeza, disperso, inseguro ou fraco, recupere a terra. Caso perca o equilíbrio nos seus relacionamentos, no trabalho ou em seus processos interiores, ligue-se à terra, decidido a voltar a ficar ancorado, concentrado, sólido e equilibrado. Use o ambiente natural para desenvolver essas qualidades positivas. Visite lugares em que você se sente naturalmente firme e ancorado e internalize essa qualidade. Ou concentre-se no corpo quando precisar se firmar e se ancorar. O corpo é muito terrestre: o sentimento que há nele é a vida da terra. Traga a atenção para ele, relaxe e estabeleça uma conexão. A energia do elemento já está em você, ela é você: é só uma questão de torná-la consciente, ativá-la e lembrar dela.

A ÁGUA

Se você mora perto do oceano, de um grande lago, de um rio ou de uma lagoa, vá até lá. Se não, preste atenção à água do banho e à água que você bebe. Ou

então use a imaginação. Imagine o oceano: seu frescor, seu poder, seu movimento e a calma das suas profundezas. O corpo do oceano é tranqüilo mesmo quando a superfície está agitada.

Ligue-se a essas qualidades. Se puder, sinta a energia da água no corpo. Internalize-a. Traga-a para a pele, para os músculos, para os ossos. Sinta o conforto da água, o relaxamento, a facilidade com que ela flui ao redor das pedras, abre-se ao que cai nela e aceita tudo, descansa no que a contém.

Perdemos esse conforto com muita frequência. É o conforto de ser o que se é, a facilidade de ser. Vemos alguém que nos aborrece, vamos a uma festa ou a um encontro de negócios e ficamos tensos, impacientes e agitados. O elemento água fica reduzido. Recorde tais situações, mas desta feita sinta o conforto da água. Deixe que os acontecimentos se desenrolem enquanto você fica interiormente em paz. E da próxima vez que você estiver numa situação que o faça ficar agitado, irritado, crítico demais ou preocupado, ligue-se à água. Sua energia está em toda parte, mesmo no mais árido deserto – embora ajude ficar perto da água enquanto estiver aprendendo a prática.

A água é reconfortante. Como a terra, ela dá sensação de estabilidade. Ela aceita os outros, os acontecimentos, ela mesma. A água está associada também a eliminação, purificação e limpeza – a sentimentos de paz, conforto e alegria branda.

O FOGO

Quando tiver tempo, procure um lugar ensolarado, como um banco banhado pelo sol. Ou, se o sol não saiu, sente-se confortavelmente diante do fogo. Se não der para fazer nenhuma das duas coisas, sente-se junto de um aquecedor ou de um fogão, ou imagine que está perto do fogo. Preste atenção ao que sente: o calor na pele, o relaxamento. Traga o calor aos canais do corpo através da pele. Sinta o calor do fogo circulando pelo corpo, o calor do sangue, o calor do metabolismo, o calor dos músculos, o calor dos nervos. Sinta alegria e calor emocional. Recupere a qualidade. Sinta-a encher o centro do seu corpo, encher o canal central. Sinta o calor no coração, o centro do seu ser. Deixe que ele permeie a consciência.

O prazer de ficar ao sol é bom, mas sem a internalização da qualidade do fogo, apenas parte do que está sendo oferecido é recebido. Além do calor e do conforto, a energia do fogo está associada ao amadurecimento. O fogo purifica queimando o que é negativo. O fogo é a energia do elemento subjacente à criatividade e à realização, bem como à felicidade material e não-material. O fogo está associado ao orgasmo e, mais sutilmente, ao êxtase da energia movendo-se pelo canal central.

Quando você estiver sem inspiração, apático ou deprimido, entre em contato com o fogo. Quando estiver trabalhando uma tendência ou um hábito negativo, queime-o no fogo da sua prática. Use a mente para levar o fogo a áreas do corpo que estiverem doentes ou feridas; use-a para purificar essas áreas e estimular o processo de cura. Quando estiver fraco ou indeciso, ligue-se ao fogo e aproveite sua força e sua visão criativa. Quando estiver fatigado ou sem inspiração, recorra ao fogo para fortalecer a vontade.

Na prática avançada do fogo interior (tummo), o fogo psíquico é desenvolvido. Os yogues que praticam o fogo interior conseguem viver no clima frio do Tibete com pouca roupa porque usam a energia do fogo, que está sempre presente.

O AR

O ar permite o fluxo e o movimento. Quando soprar um vento forte, deixe que ele afugente o seu karma negativo. Quando soprar uma brisa suave, deixe que ela leve embora o desconforto, o medo e os pensamentos negativos.

Vá para um lugar onde haja vento, talvez na montanha ou na praia. Ou vá para onde o ar é frio e puro – à sombra de uma floresta ou à beira de um rio. Acalme a respiração. Sinta o movimento do ar. Internalize sua liberdade, sua inteligência rápida. Sinta a vida passando na carne e nos pensamentos, e o prana percorrendo os canais do corpo. Sinta o ar no canal central, no coração e na consciência. A principal qualidade do ar é a flexibilidade: ele é livre.

O ar eleva o espírito, eleva o humor. Quando estiver desanimado ou deprimido, ligue-se ao ar. Ele é leve, solto, penetrante. Internalize essas qualidades. Quando ficar preso numa discussão, numa depressão ou num ponto de vista estreito, entre em contato com a flexibilidade do ar. Fuja da prisão dos hábitos mentais

limitados unindo-se ao ar e voando sobre os muros do condicionamento negativo.

Quando é forte, o ar favorece o progresso rápido no caminho espiritual. Mas, se a terra e a água não estiverem equilibradas, o resultado não dura. Certas práticas tântricas com canais, chakras e prana desenvolvem as qualidades do ar. Na prática da transferência de consciência (pho wa), o ar é usado para tirar a consciência da confusão da ignorância e levá-la para a clareza da realização. O ar permite a mudança de consciência. O elemento ar sustenta a força vital. Ligue-se ao ar para aumentar a vitalidade e desenvolver uma maior liberdade.

O ESPAÇO

Contemplar o céu é muito importante. Vá para o alto de uma colina de onde você tenha uma visão ampla e desimpedida do céu. À sua frente, está a vastidão do espaço. Com os olhos abertos e o corpo relaxado, respire livre e suavemente. Inspire o céu aberto e claro e deixe-se dissolver nele ao expirar. Deixe que o espaço puro e infinito permeie seu corpo, sua energia e sua mente. Integre a sua consciência ao espaço. Funda-se ao espaço.

Quando você se integra ao espaço, a cura acontece. Os nós apertados da raiva e do medo, do desejo e da preocupação, se dissolvem. As tensões se dissolvem. Os pensamentos se dissolvem. As suas muitas identidades começam a se dissolver. Quanto mais você se integra ao elemento espaço, mais clara e expansiva se torna a sua consciência, intocada pelo que nela surge, sempre pura, aberta e sem restrições. O espaço acomoda tudo sem esforço. Não deixe que esta prática seja apenas um exercício conceitual: internalize a experiência do espaço vazio, descubra-o em você e como você. Neste nível da prática, o importante não é realizar a natureza da mente (como seria na prática Dzogchen), mas dissolver os problemas do dia-a-dia, abrir espaço para a experiência positiva e desenvolver a capacidade de liberar o que é negativo.

Quando o elemento espaço é desenvolvido, a mente é mais clara e há mais alegria. Há menos tensão. Há mais espaço para qualquer experiência que surja. Se alguém se atrasar para um compromisso, tudo bem – você tem espaço para acomodar essa situação. Se achar que suas responsabilidades estão muito

pesadas, não faz mal – há espaço para tudo. Isso não significa aceitar qualquer coisa, mas tomar uma decisão e agir com consciência em vez de reagir de maneira impulsiva, só com as emoções.

Na prática da meditação, quando o elemento espaço está verdadeiramente desenvolvido, a prática se torna Dzogchen, permanecer na natureza da mente. É pura presença. Integrar-se plenamente ao espaço significa integrar-se à base do ser.

DEDICAÇÃO

No fim de qualquer prática, imagine que acumulou mérito por ter se empenhado na prática espiritual. Dedique esse mérito ao bem-estar de todos os seres. Gere o desejo sincero de que todos os seres se libertem do sofrimento e encontrem o caminho espiritual. Há muitas preces que podem ser recitadas ou cantadas, mas o mais importante é desenvolver efetivamente a compaixão.

OS ESPÍRITOS ELEMENTAIS

Muitas culturas que vivem perto da terra desenvolvem o respeito pelas dimensões espirituais dos elementos naturais. Elas reconhecem que os elementos não são apenas materiais brutos – são também um ambiente em que vivem divindades e espíritos, superiores e inferiores.

No nível dos ensinamentos que estou chamando de xamanistas, as forças que nos afetam estão supostamente fora de nós e não no corpo ou na mente. Segundo o xamanismo, as forças da natureza estão vivas: os espíritos moram nos rios, árvores, rochas, montanhas, cachoeiras, incêndios, planetas, céu, vales, cavernas e assim por diante. Esses espíritos estão relacionados aos cinco elementos externos, assim como nossa experiência interior está ligada ao corpo. Seja qual for nossa filosofia, sentimo-nos habitando “no” corpo. Analogamente, os lagos, as árvores e as rochas são corpos em que os espíritos habitam. No xamanismo, essas entidades não são consideradas projeções mentais de realidade questionável. Elas são autônomas. Esses seres não-físicos com que temos contato podem ser neutros, mas podem também nos causar dificuldades ou nos ajudar.

Quando compramos uma casa ou um terreno, sentimos uma espécie de satisfação porque aquela terra agora é nossa. Mas nela já há numerosos seres, que não participaram da transação imobiliária. Há um grande número de seres não-físicos, que não podemos ver com o olho físico, e também muitos seres substanciais e visíveis, como insetos, pássaros e outros animais que vivem nas árvores ou se entocam na terra. Em certo sentido, eles também são donos da terra. Eles lutam com outros da mesma espécie para preservar seu espaço e defender seus limites, exatamente como nós. No entanto, chegamos ao local e cavamos suas tocas, derrubamos as árvores que sustentam seus ninhos, arrancamos as plantas que eles usam como alimento e destruímos seus ovos e seus filhotes. Como você reagiria se outro tipo de ser ocupasse de repente a sua casa, mudasse as suas coisas de lugar, quebrasse tudo ou enterrasse a casa inteira sob o concreto? Causamos esse tipo de dano a seres que são visíveis para nós e também causamos esse tipo de dano a seres invisíveis para nós.

Quando construímos uma casa nova, dependendo de como nos relacionamos com a terra e os seres que nela vivem, os espíritos do local nos prejudicarão ou

nos darão apoio. Eles podem nos prejudicar fazendo-nos ficar doentes, criando obstáculos no trabalho ou nos relacionamentos, afetando nossa mente e dificultando a prática espiritual, afetando nossa energia e deixando-nos fatigados, deprimidos, agitados ou confusos. Por outro lado, eles podem aumentar nossa vitalidade, podem nos proteger de energias não-substanciais do ambiente ou removê-las, podem nos ajudar a concentrar a mente para a prática espiritual, podem favorecer nossa cura e podem desenvolver uma relação harmoniosa conosco.

Existe uma palavra em tibetano, *sa-dak,* que está relacionada ao elemento terra. Ela significa "espírito da terra", embora a tradução literal seja "senhor da terra". Quando os praticantes tibetanos usam a terra – para plantar alimentos, construir uma casa ou fazer uma estrada – eles pedem permissão para os espíritos da terra.

O espaço, assim como a terra, também está repleto de seres físicos e não-físicos. Como no caso da terra, esses seres e esse elemento não existem só para o nosso uso. O espaço é um aspecto fundamental da existência e também um hábitat para muitos tipos de seres, que vivem nele tanto quanto nós. Os tibetanos acreditam que, no espaço que ocupa o canto de uma sala, vivem milhares de seres sobre os quais nada sabemos.

Compartilhamos todos os elementos com muitos seres. Alguns vivem no fogo e até no espaço entre as estrelas. Nossas atividades afetam esses outros seres e eles nos afetam.

Os tibetanos falam sobre as "oito classes de seres": *srin po, ma mo, 'dre, rak, sha, btsan, rgyal po, bdud* e *klu*. Sabe-se que os seres de cada classe têm uma aparência própria, um temperamento próprio e um determinado tipo de relação com os seres humanos. Por exemplo, os klu são espíritos subterrâneos associados ao elemento água. São muito inteligentes e têm muita interação com o mundo humano. Na tradição Bön, acredita-se que os klu são responsáveis pelas doenças e por outros obstáculos na vida. Acredita-se também que o Dzogchen e outros ensinamentos foram ensinados no mundo dos klu e que eles podem nos passar ensinamentos.

Os espíritos associados às rochas são chamados btsan. Em geral, são representados como pessoas vermelhas que cavalgam cavalos vermelhos, às vezes com bandeiras vermelhas. Nos lugares rochosos é comum haver buracos,

túneis e ligações entre uma área e outra. Segundo os tibetanos, eles funcionam como estradas para os btsan e não devem ser bloqueados por um prédio ou uma estrada, já que os espíritos podem se vingar naqueles que bloqueiam o seu caminho fazendo com que sintam dor na região do coração e até mesmo que morram em decorrência de um ataque cardíaco.

Os gyalpo são uma classe de espíritos que já foram, em outra vida, seres humanos poderosos. Gyalpo significa “rei”. Às vezes eles assumem formas que nos são familiares, humanas ou animais, e às vezes formas que nos são completamente estranhas. São encontrados especialmente em castelos onde reis e membros da realeza foram assassinados. Na Europa, ouvi muitas histórias de fantasmas, em geral de pessoas que tiveram morte violenta. Na visão tibetana, seriam gyalpo. Os gyalpo podem ser subjugados por praticantes fortes, sensíveis ao mundo não-físico e que conheçam as práticas certas. Quando os gyalpo são subjugados, os praticantes podem convertê-los, ensinar-lhes religião e obter deles a promessa de que protegerão uma doutrina ou grupo religioso.

Há espíritos nas árvores e nos campos, bem como em áreas de forte energia, como o centro de lugares amplos e planos. Há espíritos no cruzamento das estradas. Há espíritos do espaço – que não foram considerados aqui como uma das oito classes – chamados *namthel*, que são muito cabeludos. No norte do Tibete, onde minha mãe nasceu, há muitos desses espíritos, que são apaziguados pelos habitantes do local. Muitas vezes, os espíritos se tornam protetores de vilarejos e pessoas – relações que duram muitas vidas. Eles costumam aparecer em sonho com mensagens para aqueles que estão protegendo. Como os espíritos podem ser positivos ou negativos com relação aos seres humanos, é melhor tomar cuidado com práticas que ligam o praticante a um espírito. Hoje em dia, muita gente faz viagens imaginárias com o tambor à procura de espíritos guardiões, animais de poder e assim por diante. Em geral, essa prática é benéfica ou pelo menos inofensiva, mas existem seres com quem raros indivíduos entrarão em contato. Nem todos são seres com quem alguém deva se relacionar. Parece que as pessoas pouco se importam com quem é o ser, o que pode ser uma atitude perigosa. Elas são muito mais cuidadosas ao eleger um parceiro nos negócios ou um companheiro de quarto do que ao escolher um ser não-físico como guia ou guardião.

Nas tradições tibetanas, nós entramos em contato com divindades e espíritos já identificados na tradição. Na maioria das práticas de cura, fazemos contato com seres que foram subjugados e concordaram em atuar como guardiões, protetores, guias e auxiliares na cura. Em geral, os textos rituais contêm uma breve explicação sobre quando um determinado ser passou a fazer parte da prática religiosa. Eles eram espíritos selvagens quando então um mestre do passado os subjugou; o nome do mestre sempre aparece na explicação contida no texto. Quando foram subjugados, concordaram em ajudar de uma determinada maneira, comprometendo-se por meio de um juramento. Em troca, os praticantes prometeram fazer oferendas a eles, geralmente oferendas rituais ou liturgias; os textos especificam o que precisa ser feito. Os rituais são transmitidos de mestre para discípulo ou de pai para filho. Quando começamos essas práticas, não estamos iniciando uma nova relação com os espíritos, mas entrando numa relação já estabelecida, cujo desenvolvimento passa por estágios que são explicados nos ensinamentos que acompanham a prática.

Sei que muita gente tem dificuldade para pensar em espíritos da maneira como eu os estou descrevendo. Os textos tibetanos falam de espíritos relacionados a determinados lugares do Tibete. Para quem mora em Nova York ou em Tóquio, de pouco adianta entrar em contato com esses espíritos. Quando estamos em cidades ocidentais, em vez de pensar em espíritos que vivem em desfiladeiros ou cavernas nas montanhas, é mais fácil pensar em espíritos que andam pelas ruas, deixando os motoristas irritados e agitados. Quando somos vítima da agressividade no trânsito, é bem melhor respirar regularmente e relaxar. Senão, podemos acabar ligados a demônios do trânsito!

Seja como for, é bom desenvolver sensibilidade para os seres que vivem nos elementos e lhes pedir permissão antes de modificar seu hábitat. E depois de fazer as modificações, temos que agradecer aos seres que foram afetados. Somos apenas uma espécie cercada por outros seres sencientes de inumeráveis tipos, que desejam todos ser felizes e livres do sofrimento.

Desenvolver essa sensibilidade e essa compaixão faz parte do crescimento e é um passo em direção ao reconhecimento de que o planeta está vivo e é sagrado, que os elementos não são apenas recursos e sim aspectos fundamentais de um universo vivo. Viver em harmonia com o mundo natural não é apenas uma questão da nossa sobrevivência. Conhecemos muitas espécies que estão hoje em

risco de extinção devido ao progresso do mundo moderno. E existem muitas outras sobre as quais nada sabemos e que também estão sendo prejudicadas por nós. Nem todas são desprovidas de defesas, mas certamente nenhuma delas merece ser extinta pelas nossas mãos.

Imagine um ser de outra dimensão que nos veja e só enxergue a carne. Ele não percebe que estamos vivos, que temos inteligência e imaginação, que a nossa vida é o aspecto insubstancial e a carne o substancial. Ele só vê carne. É isso que acontece quando olhamos para os elementos e só vemos processos físicos mortos: deixamos escapar o aspecto sagrado e vivo dos elementos, os espíritos que vivem neles e lhes pertencem. Quando o corpo fica doente, sofremos na mente insubstancial, não apenas na carne. Da mesma maneira, os elementos são importantes para os seres que neles vivem. Para eles, a destruição ou degradação do ambiente natural é como uma doença no corpo e, como nós, eles sofrem nos níveis insubstanciais.

É fácil não fazer caso de espíritos invisíveis, mas isso é prejudicial. Quando ignoramos esses seres, sofremos provocações negativas do lado espiritual. Surgem doenças que, acreditamos, vêm de espíritos perturbados. Nós as chamamos de “doenças do tempo”. No Ocidente, as mesmas doenças são vistas como consequência de fatores ambientais negativos, como a poluição e produtos químicos.

Alguns seres não-físicos têm consciência de nós e muitos não têm. Alguns são prejudiciais a nós e outros são benéficos. Eles podem ser nossos aliados ou inimigos, dependendo do tipo de relação que construímos com eles.

A RELAÇÃO COM SERES NÃO-FÍSICOS

Uma prática ritual não é como ir ao médico e tomar um comprimido. A cura é algo que fazemos por nós mesmos. Precisamos aprender a nos proteger da doença e da negatividade. Isso pode ser feito por meio de oferendas que acalmam os espíritos, além de desenvolver generosidade e compaixão.

Nas práticas que se seguem, chamamos ritualmente quatro níveis de convidados. Temos uma relação diferente com cada tipo de convidado.

PRIMEIROS CONVIDADOS

Os primeiros convidados são os seres totalmente iluminados, os budas, os bodhisattvas e os mestres iluminados. E também as divindades tutelares (yidam), as deusas plenamente realizadas *(khandro)* e todos os seres que estão livres da ignorância e que consumaram as cinco sabedorias. Não controlamos esses convidados. Não dizemos a eles o que fazer – pedimos sua bênção.

Os primeiros convidados são sempre chamados na prática da meditação. São os seres diante dos quais nos curvamos ao fazer prostrações e para quem nos voltamos em busca de refúgio. A cura exige energia e é importante entrar em contato com a fonte certa de energia e ter a relação certa com essa fonte. A melhor fonte é o primeiro convidado.

SEGUNDOS CONVIDADOS

Os segundos convidados não são plenamente iluminados, mas mesmo assim são poderosos. São seres dos domínios divinos, do séquito de importantes divindades, guardiões e protetores do dharma. Entre os segundos convidados há seres de qualquer domínio da existência. Os anjos da tradição ocidental, considerados seres poderosos, que amedrontam quem os encontra, seriam considerados segundos convidados. Assim como os espíritos associados aos planetas. No Ocidente, não pensamos nos planetas como seres, mas eles o são: a Lua corporifica um ser, assim como o Sol e os outros planetas.

Muitas práticas de cura são feitas com a ajuda dos segundos convidados e os tratamos com respeito e devoção.

TERCEIROS CONVIDADOS

Os terceiros convidados são todos os seres com quem temos ligações kármicas e os seres das oito classes que descrevi anteriormente. Ou seja, todos com quem já tivemos contato e com quem ainda temos karma – amigos e inimigos desta vida e de todas as vidas passadas. O que nos liga a eles não é necessariamente negativo, mas algo que precisa ser concluído. No entanto, como esta prática envolve a cura, é mais importante convidar os seres com quem temos uma conexão que precise ser curada. Uma dívida kármica significa uma conexão kármica. Por exemplo, no mundo dos negócios, duas pessoas podem ter dificuldades uma com a outra mas, devido às circunstâncias, não conseguem terminar a relação. Há também pessoas que parecem decididas a tornar as coisas difíceis para nós ou que nos irritam por qualquer coisa. Essas situações indicam uma dívida kármica.

Muitos dos distúrbios e obstáculos que encontramos na vida estão relacionados a interferências dos convidados kármicos. Assim como podemos ter problemas com um vizinho ou colega com quem temos um mau relacionamento, podemos ter problemas com seres não-físicos. Quando há um problema, não adianta achar que a culpa é do outro, seja este um ser humano ou um espírito. É melhor aceitar que há alguma coisa que precisa ser feita, uma coisa que temos que fazer. Como nós, o espírito preferiria não estar envolvido numa confusão.

A prática ritual é uma maneira de acabar com a confusão. Por meio dela, as dívidas podem ser pagas. Este é o princípio das práticas xamanistas. Podemos sanar essas conexões por meio de cerimônias e oferendas, e também queimando alimentos ou oferecendo fumaça, como é descrito mais adiante.

QUARTOS CONVIDADOS

Os quartos convidados são os convidados da compaixão. São seres mais fracos do que nós e que podem se beneficiar da nossa ajuda. Na tradição xamanista Bön, é importante desenvolver a compaixão como a base da prática.

Quem pratica o xamanismo motivado pelo desejo de ter uma aventura espiritual ou para parecer especial, não terá proveito algum. Parece que muitas das tradições xamanistas atuais não têm verdadeiros estágios de crescimento. Parece que o importante é tocar tambor e fazer viagens, deixar o corpo e ter experiências imaginárias. Mas se isso é tudo, pode ser melhor para os praticantes ter experiências intensas dentro do corpo.

Quando a motivação é o desejo de ajudar os outros, curar e aliviar o sofrimento, a intenção está baseada na compaixão. Nesse caso, a prática xamanista se desenvolverá e será naturalmente conduzida às práticas superiores.

Quanto mais felizes estiverem os espíritos ligados a nós, mais feliz será a nossa vida. Isso vale em todos os níveis. Quando os seres à nossa volta estão felizes – vizinhos, parceiro, amigos, filhos, colegas de trabalho – nós ficamos felizes. Às vezes, alguém ligado a nós não está feliz e espera de nós a felicidade. Mas em geral não sabemos o que dar – e às vezes não podemos dar, ou não queremos dar. Então, temos um problema.

Analogamente, os seres dos domínios espirituais podem querer alguma coisa de nós, que não sabemos como dar a eles. Não percebemos que podemos dar alguma coisa não-física. No Ocidente, o aspecto material é valorizado. É mais difícil dar valor a presentes imateriais, embora saibamos que são muito importantes. Receber amor, confiança, respeito, honestidade e amizade dos outros é de grande valor: é mais do que o dinheiro pode comprar. Os espíritos são seres não-físicos e ficam satisfeitos com oferendas não-físicas. A melhor base para essas oferendas é a compaixão.

COMO FAZER OFERENDAS

Em todas as tradições da prática espiritual tibetana, são comuns as oferendas aos espíritos. A oferenda da mandala, que faz parte das práticas fundamentais da tradição Bön e também das quatro escolas do Budismo Tibetano, é feita aos primeiros e segundos convidados. A prática *chöd* é uma oferenda aos quatro convidados, especialmente aos convidados kármicos. A dedicação de mérito que acompanha toda prática é uma oferenda a todos, especialmente aos três convidados inferiores que ainda estão no samsara. Oferecemos o que comemos e o que bebemos. Oferecemos o que é belo aos que estão acima de nós. Oferecemos as nossas sobras a quem possa se beneficiar delas. Tudo pode ser oferecido: o único limite é aquele que impomos. Nos veículos causais, é descrito um grande número de práticas de oferenda.

Alguns rituais de oferenda são muito elaborados, envolvendo muitos dias de preparação. Podemos oferecer todos os tipos de alimentos, *torma* (figuras feitas com farinha de cevada tostada e tingida), álcool, textos especialmente preparados, joias e pedras preciosas, longas preces, repetições de mantras e muitas outras coisas. Podemos também oferecer as sobras da comida do jantar ou fazer uma oferenda só na imaginação. Em geral, fazemos as oferendas por meio da visualização, mas é bom fazer também oferendas substanciais. Elas dão mais foco ao ritual e o tornam mais profundo.

As oferendas fazem parte também de práticas como a de recuperação da alma, em que recuperamos o que está perdido ou curamos o que está prejudicado. Mas é bom fazer oferendas regularmente, mesmo quando está tudo bem. Podemos fazer oferendas para manter a harmonia com seres não-físicos, evitando assim que eles nos criem obstáculos, para pedir a eles que removam obstáculos existentes, para beneficiar os espíritos, para pedir o apoio deles nas questões mundanas ou espirituais, para honrar nossas obrigações com protetores, guardiões e divindades tântricas, e para desenvolver a generosidade em nós mesmos.

Embora eu não pretenda discorrer com detalhes sobre as práticas de oferendas, incluí algumas informações sobre algumas das maneiras de fazer oferendas regulares.

Há uma oferenda chamada chang bu, uma torma de impressão digital. Você pode fazê-la para você mesmo ou para outra pessoa. A torma é feita com água e farinha de cevada, que pode ser substituída por outra farinha. A massa não pode ficar molhada demais, a ponto de se tornar pegajosa, mas tem que ficar úmida o bastante para manter uma forma. Ela é moldada num rolo grosso e apertada na mão como se esta estivesse apertando um tubo. Antes, é bom pôr um pouco de óleo na mão para que a massa não grude. Os homens usam a mão direita, as mulheres a esquerda. A impressão da mão fica na massa, que fica marcada com sulcos e protuberâncias que correspondem às linhas da palma e aos vãos entre os dedos. Fazemos uma correlação entre as impressões dos cinco dedos e os cinco elementos, e entre as linhas na massa feitas pelas dobras dos dedos e as oferendas dos sentidos.

Depois de moldada, a massa é encostada na parte do corpo que precisa ser curada. Esse toque chama a atenção para o lugar tocado e o prana segue a atenção, já que mente e prana sempre se movimentam juntos. Com a atenção numa única parte do corpo, a sensação nela existente aumenta. Podemos ter essa experiência tocando qualquer parte do corpo e desviando a atenção para ela. Quando isso é feito com o chang bu, usamos a imaginação para atrair a doença, o trauma ou a negatividade para a massa. Temos então que procurar sentir alívio nessa parte do corpo. A seguir, podemos levar a torma para outra parte do corpo que precise ser curada. Ao terminar, temos um símbolo substancial da nossa doença, símbolo esse que está energeticamente ligado a nós. Ele é então oferecido aos terceiros e quartos convidados, os seres que podem estar causando e sustentando a doença. A intenção por trás do ritual não é apenas livrar o corpo da influência do espírito, mas também dar alguma coisa a esse espírito, o que é feito por meio da oferenda. O que é oferecido tem algumas das propriedades energéticas da doença, mas está agora numa forma mais pura, que nutrirá e satisfará o espírito. Quando aceita a oferenda, ele deixa em paz a pessoa que estava atormentando.

Quando o ritual termina, a oferenda é levada para fora e lançada na direção oposta à do signo do ano de nascimento da pessoa, a direção, segundo se acredita, em que é mais provável que a força negativa se origine. (Se você não sabe qual é o seu signo, consulte a tabela no final do livro.) Tradicionalmente, após um ritual como esse, procuramos ter um sonho que signifique sucesso,

como um sonho com insetos, animais, líquidos ou outros seres ou substâncias negativas saindo do corpo.

Podemos também fazer uma *torma* triangular para oferecer aos guardiões e protetores. A forma triangular representa o fogo, é pintada de vermelho e oferecida a seres coléricos como Dorje Phurba ou Yeshe Walmo. As *tormas* redondas são pintadas de branco ou amarelo e oferecidas a divindades pacíficas como Shenla Odkar, Chamma ou Tara. Energeticamente, oferecemos qualidades diferentes a fim de ativar diferentes qualidades de diferentes seres.

Fazemos oferendas mais elaboradas nos rituais de "resgate" descritos nos textos. O resgate é oferecido quando parece que uma pessoa está fortemente possuída por um espírito ou quando a aflição é muito forte. Isso significa o que parece: quando alguém está confinado, o resgate é dado em troca de sua liberdade. Mas não podemos usar dinheiro para o resgate, como fazemos com seqüestradores. Oferecemos aos seres não-físicos o que é prático para eles, oferendas que os alimentem.

O resgate é uma imagem simbólica da pessoa feita de farinha, como a *torma* descrita acima. Em volta da figura, há todos os tipos de oferendas: pão, queijo, açúcar, sal, comida com vários sabores, uma pequena quantidade de dinheiro como símbolo de riqueza e algumas roupas da pessoa doente. Esta pode escrever num pedaço de papel o que pode ser oferecido, coisas que não quer mais: estas coisas também são oferendas. A figura pode ser pequena ou grande. Quando Shardza Rinpoche, um dos mestres Bön mais famosos dos séculos mais recentes, estava muito doente, seus discípulos construíram com massa uma efígie em tamanho natural e a ofereceram aos espíritos. No entanto, é a intensidade da prática que faz o simbolismo funcionar e não o tamanho da oferenda.

Certa vez, minha mãe ficou doente durante muito tempo. Nós a levamos a muitos médicos, mas a doença não regredia. A única coisa que pareceu ser de alguma ajuda foi um grande resgate que oferecemos por ela. Fizemos uma efígie da minha mãe, que foi vestida com as roupas dela e oferecida aos espíritos como resgate. Preparamos comida como se ela estivesse indo fazer uma longa viagem. Depois, ofereceremos essa comida aos espíritos que mantinham cativa a sua saúde. Até mesmo o nome da minha mãe foi enviado com a efígie. Antes do resgate, o nome dela era Dolma. Depois, ela passou a ser uma nova pessoa, chamada Yeshe Lhamo. A minha mãe tinha se identificado com a pessoa que

está doente. O resgate lhe permitiu se tornar a pessoa que foi curada. Quando nós nos identificamos com o nosso sofrimento e a nossa doença, fica difícil curar porque cura significa abrir mão da nossa identidade. Quando conseguimos mudar de identidade, a doença ou o sofrimento podem ser deixados para trás. O espírito também está ligado a uma determinada identidade e, se a deixarmos para trás, o espírito fica com ela.

Fazer oferendas pode ser muito simples. Quando Lopon Tenzin Namdak Rinpoche visitou pela primeira vez os Estados Unidos, eu o levei a um grande mercado. Ele ficou impressionado com a quantidade de comida que havia na loja. Disse que era um bom lugar para fazer oferendas, caminhando pelos corredores, oferecendo os alimentos aos quatro convidados. Nem seria preciso comprar nada. Em todos os tipos de oferendas, temos que usar a mente e a energia para torná-las reais. A verdadeira oferenda é feita no plano imaginário. A oferenda física é o ritual que sustenta a oferenda energética.

Muitos espíritos gostariam de participar e receber algumas das oferendas, mas eles são fracos demais ou têm medo de se aproximar, a menos que os convidemos. Quando os convidamos, eles podem comparecer.

Antes de fazer uma refeição, ofereça-a aos primeiros e segundos convidados. No final da refeição, deixe que os terceiros e quartos convidados fiquem com o que sobrar. Nada desaparecerá dos pratos mas, no plano energético, alguma coisa está sendo dada e alguma coisa está sendo recebida. Ao acender o fogo, podemos oferecer a fumaça que, por meio da imaginação, pode ser transformada em qualquer coisa que um espírito possa precisar.

Podemos queimar pequenas quantidades de alimentos especialmente preparados para levar a oferenda aos espíritos e aos mortos. Quando alguém próximo a nós morre, fazemos oferendas de fumaça durante quarenta e nove dias, o tempo que os tibetanos acham que leva para a pessoa atravessar os estados intermediários a caminho do renascimento.

Faça oferendas aos quatro convidados. Não se esqueça dos convidados kármicos, os seres com quem você tem uma ligação, com quem pode ter alguma dívida. Convide-os – de qualquer maneira, eles já fazem parte da sua vida. Abra o coração e peça a eles que venham, que recebam o que você está oferecendo. Depois, ficando quieto e sereno, você poderá ver imagens associadas a esses convidados. Às vezes elas aparecem nos sonhos. Em vez de uma imagem, pode

surgir uma emoção. Em ambos os casos, o que é ou quem é que aparece? Há figuras que, em sonho, nos dão alguma coisa, mas não é nelas que estamos interessados. As que nos interessam agora são as que parecem querer alguma coisa de nós: elas pedem ou exigem alguma coisa. E nós lhes oferecemos o que elas querem. Queime alguns alimentos: quando a fumaça subir, imagine que ela está se transformando no que o espírito quer. Isso basta. Fazer oferendas desenvolve a generosidade, a sensibilidade e a compaixão.

Quando mudar de casa, preste atenção aos seus sonhos e experiências. Além de novos vizinhos físicos, você tem novos vizinhos espirituais e, em ambos os casos, é bom desenvolver boas relações. Faça oferendas aos espíritos do lugar. Se você pretende construir ou modificar a terra de alguma maneira, peça permissão e faça oferendas. Pode ser que precise pedir aos espíritos que abandonem a área em que vai construir. Seja gentil mas, se eles não quiserem ir embora, talvez você precise ser mais enérgico.

Quando fizer um grande ritual, como o de resgate, procure programá-lo para a noite antes da Lua nova. Ficamos mais vulneráveis à noite, quando a energia declina, e faz sentido trabalhar com forças negativas nesse momento.

Em ocasiões especiais, como quando alguém está doente ou morrendo, é preciso fazer oferendas. Mas elas também podem ser feitas regularmente, uma vez por mês, por exemplo. As oferendas de mandala, além das de comida e bebida, podem ser feitas diariamente. Para ter o apoio dos espíritos locais em seus retiros nas montanhas, os yogues fazem oferendas de comida queimada todos os dias.

Até mesmo no Ocidente, onde os problemas são atribuídos a processos psicológicos ou biológicos e não a espíritos, podem ser feitas oferendas. No caso de quem psicologiza todos os problemas, a oferenda será psicologizada também, mas trará benefícios.

Terminado o ritual, ponha as oferendas para fora. Se for comida, deixe que os animais e os insetos a comam. Como já expliquei, fazer oferendas não é dar uma substância física a seres não-físicos, mas usar a substância física para fortalecer práticas internas. É a imaginação e o sentimento investidos na prática que fazem com que ela seja ou não eficaz.

Fazer oferendas é um gesto do coração e uma bela expressão de generosidade. Se você gerar regularmente essa experiência em sua vida, ela terá um efeito

positivo.

A PERDA DA ALMA E A RECUPERAÇÃO DAS ENERGIAS DOS ELEMENTOS

Na tradição tibetana, assim como em muitas tradições xamanistas, existe a noção de “perda da alma”. Embora seja um desequilíbrio dos elementos, ele é maior do que os sofridos na vida normal. É uma questão de grau. A perda da alma é uma perda profunda das qualidades dos elementos e um estado de extremo desequilíbrio. Em geral, embora nem sempre, ela é causada por situações e seres externos que provocam algum trauma.

Dizemos que a alma pode ser roubada por seres malévolos das oito classes. Isso significa que forças e seres externos negativos podem prejudicar nossa capacidade para as qualidades humanas positivas. Quando essas qualidades são perdidas, elas podem ser recuperadas por meio da prática da recuperação da alma. “Recuperação da Alma” é a minha tradução para *la lu (bla bslu).* O ritual é complicado e quem estiver interessado em aprendê-lo tem que procurar um mestre qualificado e receber instruções durante um determinado período. O que estou ensinando aqui está relacionado à recuperação da alma, mas é uma prática diferente, a “recuperação dos elementos” *(“byung ba’i bcud ‘dus).*

O sutra, o tantra e os veículos xamanistas incluem práticas destinadas a nos religar às qualidades positivas. Nesse processo, não há apenas experiências agradáveis: ele envolve a ligação com aspectos mais profundos de nós mesmos. No fim, vamos ter que transcender o dualismo de positivo e negativo mas, antes que isso aconteça, as qualidades positivas nos aproximam da experiência da base da existência, enquanto as negativas nos distraem e nos levam mais fundo ainda na abstração.

Quando as qualidades dos elementos são perdidas, há um achatamento da experiência, uma perda de riqueza e ressonância. É como estar com o coração partido. Uma pessoa perde o parceiro de um modo horrível, é traída ou abandonada, e fecha o coração. Este é um tema comum em romances e filmes: a pessoa não consegue amar com medo de ser magoada outra vez. O mesmo tipo de dano interior pode acontecer quando uma pessoa perde um filho, é estuprada, testemunha uma brutalidade, é sujeita à brutalidade, passa por uma guerra, sofre um acidente de carro ou perde uma casa – as catástrofes e calamidades que atingem os seres humanos. O choque sofrido pela alma faz com que ela seja

dominada pelo medo ou por outra emoção forte e o resultado é a perda de qualidades positivas, a perda de vitalidade e força vital, a perda de alegria e empatia. O resultado pode ser também fragilidade física e perda de clareza sensorial.

A perda pode acontecer de uma vez só – como no caso de um incidente único e devastador – ou com o passar do tempo, quando há um ambiente capaz de traumatizar e desumanizar. Seja qual for a situação, na perspectiva xamanista a perda está sempre relacionada a espíritos negativos. No Ocidente, entende-se que em momentos de fraqueza física ou psíquica, ficamos mais susceptíveis a infecções causadas por bactérias ou vírus; ficamos também mais suscetíveis à influência de seres não-físicos. Quer tenhamos sido prejudicados por forças negativas não-físicas ou por acontecimentos externos como um acidente ou uma doença, o dano pode ser o mesmo: perda de capacidades, de energias dos elementos. Em outras palavras, perda da alma.

Depois de um acidente, por exemplo, a pessoa pode sentir prostração, perda de inspiração ou de criatividade, ou perda de vigor. Esse estado pode passar naturalmente mas, se isso não acontecer, se a energia do fogo se perdeu, ele pode se tornar crônico. Ele pode se revelar no trabalho e nos relacionamentos, e pode também se manifestar no corpo, como doença, e na mente, como distúrbio na atividade cognitiva. O acidente é a aparente causa da perda, mas a perda em si pode resultar diretamente do trauma ou pode ocorrer na medida em que a pessoa fica enfraquecida e vulnerável a seres externos malévolos. Em ambos os casos, o dano está enraizado na alma.

Pode ser que você não sinta nada quando leva a atenção para a área do chakra do coração, por exemplo. Mas mantenha-a lá. Pode ser que tenha sensações estranhas. Ou que sinta dor. Se você foi ferido de um modo que danificou sua alma, um dos chakras pode estar fechado. Talvez você leve algum tempo tateando até conseguir abri-lo. Esse fechamento pode não ser tão importante – um instinto a se fechar por proteção – ou pode ser mais sério e se manifestar como uma falta crônica de capacidade.

A perda da alma pode se manifestar como depressão. Ou, se a terra se perde, como ansiedade. Se o fogo é perdido, ela pode se revelar como embotamento. E assim por diante. Tradicionalmente, os sintomas da perda da alma são palidez, perda de cor no rosto; perda de vitalidade; incapacidade de se concentrar e às

vezes dificuldade no andar. Perde-se o foco no comportamento físico, emocional, verbal e mental. A pessoa fica fraca. Não consegue mais funcionar como antes. Não consegue chegar ao trabalho na hora. Não consegue fazer tudo o que costumava fazer. Não é capaz de pensar com clareza. Este estado pode continuar até que a perda se manifeste como uma doença mais substancial no corpo.

Na cultura tibetana tradicional, quem começa a sofrer desse tipo de problema recorre a uma adivinhação, considerada um meio importante para diagnosticar a origem dos distúrbios de energia e para indicar o que pode ser feito para curar tais distúrbios. Às vezes, a adivinhação sugere que é necessária uma recuperação da alma. Em outros casos, mesmo sem adivinhação, a pessoa sente que uma recuperação da alma é uma boa medida. Ela pede, então, a um lama ou yogue para realizar o ritual para ela ou, caso saiba, ela mesma o faz.

A FLECHA, A TURQUESA E O VEADO ANÍMICO

Durante a recuperação da alma, o praticante usa certos objetos rituais. Embora eu os descreva aqui, não pretendo dar instruções sobre seu uso. Na prática a seguir, eles não são necessários. Incluo a descrição só para dar uma ideia melhor do ritual da recuperação da alma.

Normalmente, é usada uma flecha ritual chamada *da-dar*. Ela é feita de um pedaço de bambu com três nós, que representam o la, o yee e o sem. A flecha é usada para fazer uma conexão com as energias dos elementos. O xamã chama os quatro convidados e pede a ajuda deles. A flecha é como um fio preso à fonte de poder: nesse caso, aos quatro convidados e ao ambiente. Durante a recuperação da alma, enquanto as deusas viajam para recuperar a essência dos elementos, o praticante segura a flecha com a ponta para baixo e traça lentamente um círculo no sentido anti-horário acima da cabeça, com a extremidade oposta da flecha. Ao se afastar do praticante, a flecha reúne a energia dos elementos. Quando volta a se aproximar, a energia reunida é trazida para o praticante. As energias do tempo de vida são recuperadas por meio de cinco fitas coloridas amarradas à flecha – branca, verde, vermelha, azul e amarela – que representam os cinco elementos e estão simbolicamente armazenadas na própria flecha.

A flecha não é o único receptáculo simbólico das energias de cura. A maioria dos Bön-pos usa um colar de turquesa, que é a pedra da alma, *la-gyu*, a detentora simbólica da alma. Durante o ritual, a turquesa da pessoa que está sendo curada (se não for o próprio praticante) é posta diante do praticante e as energias recuperadas com a flecha são direcionadas para ela.

O terceiro receptáculo simbólico é o veado anímico, *sha-wa*. A figura de um veado é feita com massa. No coração dele, é posto um pedaço de papel ou tecido em que está inscrita a sílaba *NI*, representando a semente da alma humana. As energias da força vital são direcionadas para a sílaba no coração do veado. No fim do ritual, o veado é dado à pessoa que está sendo curada, que o leva para seu altar pessoal.

É bom receber instruções diretas sobre a preparação e o uso desses objetos rituais. Eles apoiam a prática, mas não são necessários. O verdadeiro apoio da prática é a atenção, a mente, a imaginação e o sentimento gerado pelo forte intento do praticante.

A PRÁTICA DA RECUPERAÇÃO DAS ENERGIAS DOS ELEMENTOS

Esta seção traz instruções para a prática da Recuperação das Essências dos elementos. Como escrevi antes, a recuperação da alma é um ritual complexo, de grande profundidade, que deve ser aprendido diretamente com um mestre. A prática aqui apresentada é a recuperação da energia dos elementos. Esta prática, ao contrário da recuperação da alma, deve ser feita para você e não para os outros, embora possa ser dedicada ao benefício de outra pessoa.

Fiz pequenas mudanças na prática, com base em minha experiência. A ordem dos elementos, por exemplo, é diferente da do texto. Além disso, o texto sugere que, ao trabalhar com o elemento fogo, o praticante deve levantar os joelhos, manter os tornozelos cruzados e abraçar os joelhos com os braços. O objetivo disso é gerar mais calor, mas isso não é necessário. O texto começa com as sílabas-semente no coração e delas começa a transformação. Do jeito que eu ensino a prática, as sílabas avançam em direção ao praticante vindas de regiões longínquas do espaço infinito. A primeira versão é mais adequada às pessoas dominadas pela terra ou pela água, já que no caso delas é melhor que a energia se afaste, enquanto a segunda é mais adequada às pessoas dominadas pelo fogo e pelo ar, já que para elas é melhor que a energia venha. Sinta-se livre para experimentar as duas e descobrir qual é a melhor para você.

No final do livro, há um apêndice com o texto original. Assim, quem lê tibetano pode ter acesso à fonte.

Para ficar mais fácil seguir o texto durante a prática, os passos da prática estão escritos em itálico, seguidos por uma explicação em tipo de letra normal. Leia a prática do princípio ao fim algumas vezes até compreender seu sentido global. Depois, durante a prática, as linhas em itálico devem bastar. E depois de trabalhar com a prática por algum tempo, você vai precisar apenas do esquema que inicia a seção a seguir.

ESQUEMA DA PRÁTICA

Práticas Preliminares.

As Nove Respirações Purificadoras
Guru Yoga
Convide e faça contato com os quatro convidados

A Prática Principal:
Entoe o mantra-semente, três, cinco ou sete vezes; transforme-se na deusa do elemento. Recite o mantra da deusa. Recite o mantra dos elementos combinados.
Evoque a deusa do elemento do órgão. Recite os três mantras.
As deusas viajam para recuperar as qualidades dos elementos perdidas.
As energias dos elementos enchem o órgão.
Recite o mantra-semente. A deusa do órgão enche o canal central com a essência do elemento.
As qualidades e energias são internalizadas no seu nível mais profundo, nos níveis mais sutis da experiência, enquanto você recita o mantra da deusa.
A seguir, recite o mantra dos elementos combinados.
Permaneça em pura presença.

A prática é repetida para cada um dos cinco elementos.

Recite o mantra da longa vida.
O mérito da prática é dedicado ao bem-estar de todos os seres.

AS NOVE RESPIRAÇÕES PURIFICADORAS

Faça a prática preliminar das Nove Respirações Purificadoras. As instruções para esta prática já apareceram antes neste livro (ver pp. 80-82).

GURU YOGA

Faça a Guru Yoga.

A prática Guru Yoga é fundamental em todas as tradições tibetanas. Se ainda não aprendeu uma forma específica da prática, você pode visualizar todos os seres e mestres iluminados a que está ligado e rezar para eles. Relaxe o corpo e abra o coração. Gere sentimentos de devoção e gratidão. Faça um pedido sincero de ajuda e apoio para a jornada espiritual e especialmente para a prática que você está prestes a iniciar.

A figura central da visualização pode ser um Buda ou o seu professor. Se tiver recebido a iniciação ou a transmissão apropriada, você pode visualizar uma divindade masculina ou feminina. Visualize um grande fogo de sabedoria vindo do coração do Mestre, queimando vestígios e obstruções kármicas negativas. Depois da chama, imagine fortes ventos de sabedoria soprando do coração do Mestre, varrendo os resíduos do fogo e quaisquer obstruções remanescentes. Finalmente, visualize uma torrente de água pura jorrando do coração do Mestre, lavando quaisquer negatividades restantes, deixando-o completamente purificado – um receptáculo puro para os ensinamentos sagrados.

Do Mestre, receba agora a iniciação: um feixe de luz branca e pura sai do chakra na testa do Mestre e entra no seu chakra correspondente, entre as sobrancelhas, um pouco para trás. Assim, você recebe a iniciação e capacitação do corpo. Sinta o corpo relaxar. Então, uma luz pura e vermelha sai do chakra da garganta do Mestre e entra no seu chakra da garganta. Assim, você recebe a iniciação e a capacitação da energia. Sinta um relaxamento ainda mais profundo. Depois, uma luz pura e azul sai do coração do Mestre e entra no seu. Com isso, você recebe a iniciação e a capacitação da mente. Sinta um relaxamento na mais sutil das suas dimensões. A seguir, imagine o Mestre e os seres iluminados que o circundam transformando-se numa luz que entra no corpo pelo chakra coronário e desce para descansar no coração. Deixe o esforço, as visualizações e os pensamentos se dissolverem e descanse na presença clara. Se você já foi apresentado à natureza da mente, permaneça nela durante a prática. Caso contrário, fique o mais presente e atento possível.

OS QUATRO CONVIDADOS

Convide os quatro convidados e faça contato com eles.

Chame os quatro convidados e visualize-os no espaço acima de você e que o cerca por todos os lados. Entre em contato com eles. Não se limite, seja aberto. Sinta uma conexão emocional e energética. Deixe que ela o modifique, suavize e revitalize. Descubra uma maior leveza em si mesmo. Livre-se do que é negativo. Esse tipo de prática espiritual não é passivo: você tem que se envolver. Se o seu intento for forte e você se abrir, forças e entidades superiores responderão, mas se você fizer tudo mecanicamente, os benefícios serão poucos.

Chame os primeiros convidados

Entre os primeiros convidados estão os budas, os protetores iluminados e os bodhisattvas, os mestres da linhagem à qual você está ligado e as divindades com as quais você tem compromissos tântricos. As deusas iluminadas dos elementos estão entre os primeiros convidados. Visualize-as e sinta a presença delas. Elas são deusas belas, totalmente iluminadas. A Deusa do Espaço é branca, a Deusa do Ar é verde, a Deusa do Fogo é vermelha, a Deusa da Água é azul e a Deusa da Terra é amarela. Dirija preces às deusas, pedindo ajuda para remover obstáculos internos e externos, para recuperar as qualidades perdidas e danificadas da alma, e para superar até mesmo os mais profundos obstáculos espirituais. Peça bênçãos, poder, apoio e orientação. Seja claro a respeito do que está pedindo. Esses são os seres iluminados e, embora estejam além do tumulto, eles reagem ao nosso intento e necessidade, e vão ajudar. Peça a eles a cura, para você e para todos os seres que precisam ser curados.

Se você não acredita em espíritos, procure apenas entrar em contato com forças superiores. Não se trata de acreditar e não acreditar. Todos temos a experiência de forças superiores. Aqui, estamos lhes dando um nome e tentando entendê-las como são entendidas e sentidas nas antigas tradições tibetanas. Concentrando-se nessas forças e entrando em contato com elas, seja qual for o nome que lhes dê, você pode tirar qualidades positivas dessa conexão.

Chame os segundos convidados

Entre em contato com os segundos convidados. Eles são os poderosos guardiões e protetores dos ensinamentos, deuses e deusas, e os seres que são as estrelas e os planetas. Peça a eles o poder de cura para se curar e curar os outros. Peça a eles que removam obstáculos e pacifiquem distúrbios. Peça a eles que o abençoem com suas qualidades positivas.

Chame os terceiros convidados

Entre em contato com os terceiros convidados: as oito classes de seres e os convidados kármicos. Entre eles estão os espíritos relacionados a lugares – montanhas, água, árvores e campos. São as forças que você sente em diferentes locais e que podem ser benéficas ou malévolas. Peça a elas que o ajudem em vez de perturbá-lo. Peça que o levem à hora e ao lugar em que suas energias e qualidades foram perdidas, roubadas ou danificadas. Entre em contato com os espíritos que tomaram a energia de você e peça a eles que devolvam o que tiraram. Ofereça preces pelo bem-estar deles.

Chame os quartos convidados

Entre em contato com os quartos convidados, os convidados da compaixão. São seres mais fracos do que você que, como você, sofrem as dificuldades da vida diária, sejam eles de que domínio for. Imagine oferecer a eles o que precisam para ser felizes e saudáveis. Ao dar, cultive a generosidade. Peça a eles que o ajudem a curar a alma e a força vital, e que devolvam a energia que tomaram.

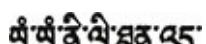
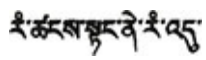
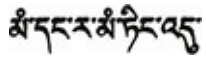
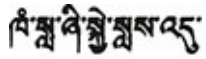
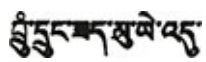
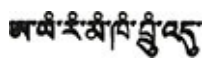
A TRANSFORMAÇÃO DO CORPO

Cante o mantra MA KHAM três, cinco ou sete vezes. Imediatamente, vindas das distâncias infinitas do espaço, muitas sílabas luminosas, amarelo-douradas – MA KHAM – começam a vir em sua direção. Elas irradiam a pura luz amarela do elemento terra, que passa através de você. As sílabas se juntam acima da sua

cabeça, acima do chakra coronário, e depois descem. Sinta o chakra coronário quando elas penetram no corpo. No momento em que elas tocam o topo da sua cabeça, seu corpo inteiro é instantaneamente transformado na Deusa da Terra. Visualize o que está acontecendo mas, o que é mais importante, sinta a mudança.

Sua pele, sua carne, seu sangue, seus nervos, seus canais, seus ossos – todas as células do seu corpo – estão transformadas na energia do elemento terra. Você é a terra! Você tem na mão esquerda um vaso repleto do néctar do elemento terra. Na mão direita, tem a suástica no sentido anti-horário, representando a verdade eterna e imutável. Absorva totalmente as energias e qualidades da Deusa da Terra. Sinta sua presença, amorosa e sábia, e reze para ela pedindo que elimine doenças, dor ou aflições no nível do corpo.

Cante então o mantra da deusa – KHAM LA ZHI KYE LE DU – enquanto recebe suas bênçãos, gerando no corpo a experiência das qualidades positivas do elemento terra. Você está firme, forte, capaz e sereno, sentindo que as doenças, obstáculos e obstruções do corpo foram removidos.

MANTRAS DOS CINCO ELEMENTOS		
	ESPAÇO	A MU YE A KARA A NI A
	AR	YAM YAM NI LI THUN DU
	FOGO	RAM TSANG TANG NE RAM DU
	ÁGUA	MAM DANG RA MAM TING DU
	TERRA	KHAM LA ZHI KYE LE DU
MANTRA DA MANDALA DOS CINCO ELEMENTOS		
	DRUM DRUNG DZAD MU YE DU	
MANTRA DE TODOS OS ELEMENTOS COMBINADOS		
	A YAM RAM MAM KHAM DRUM DU	

Finalmente, permaneça do estado transformado enquanto entoa o mantra de todos os elementos combinados: A YAM RAM MAM KHAM BRUM DU. Isso sela a prática, capacitando e estabilizando a experiência.

Essa é a transformação do corpo.

A prática tem cinco partes, uma para cada elemento. Este exemplo da prática é centralizado na Deusa Terra. Ao trabalhar com outros elementos e outras deusas, modifique as particularidades – mantra, cor, objetos e órgão (ver o quadro situado depois da descrição da prática) – e procure sentir as qualidades do elemento em questão. Além das diferenças, todas as deusas são iluminadas, amorosas, poderosas e belas. Elas são o aspecto puro da energia dos elementos, que é iluminado e pode responder a você enquanto indivíduo.

Se quiser, trabalhe só com um dos elementos e uma das deusas dos elementos em cada período de prática. Ou então faça a prática com todos os elementos, um depois do outro. Pode ser mais fácil começar com a Deusa da Terra e depois trabalhar com energias dos elementos cada vez menos substanciais – água, fogo, ar e finalmente espaço.

Todos os mantras-semente começam com *MA*, a sílaba que representa a divindade feminina. Em muitas línguas, esse som está associado à mãe: ma, mama, ama. Do *MA* vem a transformação numa deusa. A segunda sílaba é a sílaba-semente do elemento e dela vêm as qualidades específicas da deusa.

Diferentes textos usam mantras diferentes para os elementos. *MAM* às vezes é *BAM*, por exemplo. Não deixe que isso o confunda: o importante é o intento da prática.

Enquanto estiver gerando as qualidades positivas do elemento e recebendo as bênçãos da deusa, recite o mantra dela: *KHAM LA ZHI KYE LE DU*. Não existe um número fixo de recitações – entoe o mantra enquanto ele for útil. Deixe que a prática abra e suavize o seu coração.

Então, permaneça no estado transformado enquanto recita o mantra dos elementos combinados – *A YAM RAM MAM KHAM BRUM DU* – pelo tempo que for confortável.

A TRANSFORMAÇÃO DA ENERGIA

Você se transformou na deusa. Uma vez mais, entoe o mantra MA KHAM três, cinco ou sete vezes. Mantenha a mente concentrada no baço. (O órgão está no

corpo transformado. Se não conseguir sentir o órgão, concentre-se na parte do corpo onde o baço está.) Agora visualize e sinta a presença da Deusa da Terra no órgão. A deusa localizada no órgão é a mesma deusa amarela luminosa em que você se transformou, porém menor. Reze para ela, pedindo-lhe para remover todas as negatividades e obstáculos energéticos, pedindo que ela cultive em você as qualidades positivas da terra.

Use a imaginação para formar uma forte conexão com a deusa, com seu amor e sua sabedoria, enquanto recita seu mantra: KHAM LA ZHI KYE LE DU. Sinta que todas as obstruções e negatividades no nível da energia estão sendo removidas, todas as doenças curadas, todas as confusões mentais esclarecidas. Como antes, ela tem na mão esquerda um vaso cheio de néctar que cura e, na direita, a suástica no sentido anti-horário. Sinta a transformação na dimensão da energia.

Finalmente, permaneça no estado transformado enquanto recita o mantra dos elementos combinados – A YAM RAM MAM KHAM BRUM DU – pelo tempo que for confortável.

Esta é a transformação da dimensão energética.

Na medicina tibetana, os elementos estão relacionados aos órgãos internos. A prática começa com a transformação do corpo e depois transforma o nível mais sutil de energia representado pelo órgão. Curar o órgão é uma parte importante da prática, mas como é a dimensão energética que está sendo trabalhada, o órgão físico é menos importante do que a energia. Se você não tiver o baço, um pulmão ou um rim, trabalhe com a região do corpo e a sensação. O sentimento é tão importante quanto a visualização.

No caso dos órgãos duplos – pulmões e rins – visualize uma deusa em cada um. No caso dos outros elementos que não a terra, as deusas dos órgãos seguram objetos diferentes dos que seguram as deusas em que você se transforma. Procure essas informações no quadro das páginas 118-120.

A RECUPERAÇÃO DAS ENERGIAS DOS ELEMENTOS

Respire fundo e devagar. A cada expiração, a deusa no baço envia incontáveis emanações de si mesma para recuperar a essência do elemento terra. Elas percorrem os canais do corpo e saem pela narina direita. Ao sair, levam do corpo tudo que é negativo, desnecessário ou tóxico e liberam essas coisas, dissolvendo-as no espaço puro.

As deusas viajam sem limitações de tempo e espaço. Elas vão até os seres iluminados e pedem a cura por você. Elas viajam para épocas e situações em que as qualidades positivas dos elementos foram perdidas e recuperam a essência do elemento perdida ali. Elas viajam para lugares de grande poder natural – onde a energia da terra é forte e onde grandes mestres praticaram – e recolhem as energias dos elementos. Elas vão até os seres que tomaram as energias de você e recuperam o que foi tirado.

As energias dos elementos são recuperadas como pura essência dos elementos e carregadas nos vasos que cada deusa tem na mão esquerda. As deusas voltam e entram no seu corpo com a inspiração, pela narina esquerda. São como abelhas que voltam com o pólen recolhido de muitas flores. Elas penetram no baço e, para curá-lo, derramam nele, e no vaso da deusa, o que recuperaram. Quando o órgão estiver curado, imagine todos os obstáculos energéticos sendo eliminados. Entre a inspiração e a expiração, prenda suavemente o ar por alguns segundos e sinta que as energias dos elementos permeiam toda a experiência. A seguir, com a expiração, as deusas saem pela narina direita e o ciclo se repete. A cada expiração, as deusas saem em sua viagem, a cada inspiração, voltam para você com a essência dos elementos. Fique algum tempo respirando lentamente para o baço e a partir dele, expelindo o que é negativo e acumulando as energias positivas da terra. Sinta a presença da deusa, amorosa, sábia e poderosa. Sinta as mudanças no corpo, na energia e na mente.

Quando as deusas deixam seu corpo pela narina direita, elas viajam sem restrições. Vão até os seres iluminados e pedem a eles a energia de cura para você. Vão aos lugares e incidentes do passado onde você sabe que perdeu alguma qualidade positiva associada ao elemento. No caso da terra, é onde você perdeu a firmeza, a força, a determinação, a confiança, a fertilidade, a capacidade. Você não precisa conduzir as deusas e nem procurar esses incidentes: deixe-as livres. Elas vão ao passado desta vida e de outras vidas, a

situações de trauma, perda, horror ou choque. Elas penetram nos seis domínios da existência. Visitam áreas de grande potência natural, extraindo das montanhas, dos campos, dos prados e dos desertos, a energia da terra.

Esta é a parte principal da prática. Se tiver tempo, fique de meia a uma hora nessa parte, respirando profundamente, expirando a partir do órgão, inspirando para o órgão, expirando as negatividades, inspirando as qualidades positivas da essência do elemento.

Em cada visita a um lugar, momento ou ser, as deusas recuperam a essência dos elementos em forma de néctar que cura e recolhem nos vasos que seguram na mão esquerda a energia luminosa, amarela, do elemento terra (ou outra energia do elemento com que você esteja trabalhando). A seguir, elas voltam e entram no seu corpo com a inspiração, pela narina esquerda. Voltam ao órgão e derramam, nele e no vaso da deusa que lá está, a luz da essência do elemento. O néctar é um medicamento psíquico e espiritual que cura até mesmo os níveis mais sutis do seu ser.

Você pode usar os dedos para fechar uma narina e depois a outra, mas não é necessário. Basta visualizar as deusas saindo pela narina direita e voltando pela esquerda. Respire profundamente, com toda a atenção. Não fique pensando em outra coisa. A inspiração tem que ser lenta e profunda. A expiração pode ser um pouco mais forte. Sinta o próprio órgão fazendo a respiração e ficando curado no processo. Sinta a qualidade do elemento não apenas no órgão, mas irradiando-se pelo corpo, curando o corpo, a energia e a mente. A cada expiração, mais deusas partem para recuperar o elemento. A cada inspiração, as deusas voltam, derramando no órgão a luz do elemento que recuperaram.

As deusas podem ir a lugares que você desconhece. Enquanto elas viajam, podem surgir imagens ou lembranças. No Ocidente, parece comum que recordações traumáticas sejam ativadas. Se isso lhe acontecer, deixe as deusas irem ao acontecimento que originou o trauma para recuperar as qualidades positivas, que nele foram perdidas, em forma de puras energias dos elementos. Não fique preocupado se surgirem emoções. E não perca a sua identidade transformada: continue sendo a identidade poderosa e iluminada da deusa e fique no equilíbrio dos elementos sagrados. Se você revisitar um incidente traumático, faça-o com poder, força e perdão, como o faria a deusa, e deixe que a cura aconteça.

As deusas também podem ir diretamente até os seres não-físicos para recobrar o que eles tomaram de você. Esta é a maneira tradicional de descrever o que ocorre durante a recuperação das qualidades dos elementos. E elas podem ir a regiões do mundo natural que têm uma forte energia dos elementos – a água do oceano, o fogo de um vulcão, o ar do topo das mais altas montanhas, a terra do solo virgem e o espaço do céu. Elas vão até os espíritos associados aos elementos, até as forças divinas associadas aos elementos. Você não precisa planejar: deixe-as livres. Continue a permitir que as imagens surjam – elas o ajudam a entrar em contato com qualidades específicas –, mas não se agarre a elas. Deixe que elas se dissipem ou se transformem.

Continue até sentir que está curado.

A TRANSFORMAÇÃO DA MENTE

Expire totalmente, então inspire profundamente. Imagine todas as deusas voltando com essa inspiração. Elas entram no órgão, derramam a essência do elemento que recuperaram e são novamente absorvidas na deusa do órgão. Prenda a respiração por alguns momentos e sinta a energia do elemento permear o corpo e cada elemento da experiência. Repita isso algumas vezes.

Entoe o mantra MA KHAM três, cinco ou sete vezes. Enquanto isso, a deusa do órgão fica cada vez mais ativa, vívida e jovial. Do vaso que tem na mão esquerda, ela derrama a essência do elemento terra, em forma de um néctar de pura luz amarela, no seu chakra coronário, no canal central azul, enchendo-o com a luminosa energia da terra.

Sinta o néctar que cura fluindo no canal central, do chakra coronário para a base do canal central, quatro dedos abaixo do umbigo. Sinta o néctar fluir para baixo e para cima no canal central, removendo até mesmo os obscurecimentos e bloqueios mais sutis, e permita-se sentir paz e êxtase crescentes. O néctar acumula-se lentamente no centro do coração e depois é integrado à consciência, à alma. Desenvolva a experiência o mais possível enquanto entoa o mantra da deusa: KHAM LA ZHI KYE LE DU. Sinta a luz no centro do coração e nos níveis mais profundos da experiência. Ela se integra à sua consciência, até que esta e a qualidade do elemento se fundem completamente. O que precisa ser

curado está curado. O que precisa ser fortalecido está fortalecido. A ignorância é dissipada e a sabedoria se manifesta, especialmente a sabedoria da equanimidade. Os sutis obscurecimentos espirituais e mentais são eliminados. Use sua imaginação, sua respiração profunda.

Permaneça no estado transformado, recitando o mantra dos elementos combinados – A YAM RAM MAM KHAM BRUM DU – enquanto for confortável. Sinta que todas as suas dúvidas estão resolvidas e permaneça na natureza da mente: imutável, sem início nem fim, clara, vigorosa, vívida.

Imagine que as qualidades positivas que se acumularam no vaso da Deusa Terra em seu coração são o puro néctar do elemento terra. Quando você entoa três vezes a sílaba-semente da Deusa, ela sobe do seu coração para o chakra coronário e derrama nele o néctar dourado. Sinta o néctar descendo pelo canal central. O néctar no canal central é a dimensão mais sutil da cura.

Sinta as suas dúvidas mais profundas se esclarecerem; experimente a natureza da mente: imutável, incessante, brilhante, vigorosa, vívida. Sinta essa presença aberta e ilimitada, e funda sua mente com esse estado ilimitado. A visualização se dissolve no espaço enquanto a mente se dissolve no estado natural. Fique aí enquanto a experiência continuar vigorosa.

Da profundeza da conexão com esse estado natural, recite o mantra como se fosse o som da Deusa, que surge por si só. Todos os obstáculos sutis à contemplação e todas as dúvidas são curados pelo poder do mantra e das bênçãos da Deusa. Reforce o poder da sua meditação com o Mantra da Longa Vida.

Finalmente, fique em silêncio num estado relaxado e atento, enquanto esse estado continuar vigoroso. Observe os resultados da prática. Permaneça em pura presença.

Na prática da recuperação dos elementos, a cura parte do exterior, do corpo – para a energia, para o órgão, para o canal central, para o centro do coração, para a alma. Na visão xamanista, a alma vive no centro do coração, no canal central. A alma só é curada quando a energia é levada ao nível mais sutil da experiência. Durante a prática, quando isso acontece, o ser inteiro é afetado. Quanto maior a força com que você gera experiências em sua prática, mais profundos serão os efeitos.

O MANTRA DA LONGA VIDA

MANTRA DA LONGA VIDA

SO DRUM A KAR MU LA TING NAM ‘OD DU MU YE TSE NI DZA

No final da prática, quer você tenha trabalhado com um dos elementos ou com os cinco, entoe o mantra da longa vida, três, cinco ou sete vezes, ou pelo número de vezes que desejar.

SO DRUM A KAR MU LA TING NAM
‘OD DU MU YE TSE NI DZA
(Pronúncia: so drum a car mu la ting nam o diu mu yé tsei ni dza)

Este mantra é recitado para favorecer a cura e uma longa vida. Ele é entoado no final da prática a fim de atuar como armadura, protegendo os resultados positivos da prática. Embora os mantras não possam ser traduzidos literalmente, em geral cada sílaba encerra um significado simbólico. A seguir, uma relação dos significados associados às sílabas do mantra da longa vida:

SO espaço vazio
DRUM castelo da Divindade da Longa Vida
A KAR sabedoria não nascida
MU LA sílaba-semente do yogue
TING NAM néctar
‘OD DU recebimento da força da longa vida
MU YE prosperidade
TSE longa vida
NI sílaba-semente do domínio humano
DZA luz que é o meio para qualidades positivas

DEDICAÇÃO

No final de qualquer prática, dedique o mérito ao benefício de todos os seres. Sua motivação deve ser sempre ajudar os outros. Até a sua própria cura deve ser realizada com a intenção de fazer com que a melhora da sua saúde lhe permita ajudar melhor os outros.

A PRÁTICA DA DEUSA COM OS OUTROS ELEMENTOS

Trabalhar com as outras deusas dos elementos segue o esquema da prática anterior: mudam apenas as características e qualidades específicas de cada elemento. Ou seja, muda a cor, o mantra, os objetos, o órgão e, particularmente, as qualidades. Apresento um resumo das mudanças no quadro que se segue. O resumo inclui uma relação dos objetos que as deusas seguram nas mãos, primeiro os da mão direita e depois os da mão esquerda. Incluí também uma imagem para cada elemento: elas sugerem uma metáfora para o sentido do elemento.

No início, não se preocupe com os objetos e quaisquer outros detalhes. Em vez disso, concentre-se na sua experiência. Gere as qualidades positivas dos elementos e procure tornar a experiência o mais forte possível – sinta tudo no corpo, na energia e na mente. Preste atenção aos resultados da prática. Quando a experiência se tornar forte e intensa, acrescente os detalhes. A experiência interior é mais importante do que ter todos os detalhes corretos.

Ao trabalhar com a deusa do espaço, repare que não há uma segunda deusa no órgão associado a ela, o coração. Então, visualize um *A* [ ] branco e luminoso, irradiando luz de cinco cores (amarelo, azul, vermelho, verde e branco). Como o *A* já está no centro do coração, o néctar não é derramado no canal central. Ele é posto diretamente no chakra do coração durante a prática, à medida que as várias deusas voltam com os vasos cheios de energias do elemento espaço, em forma de néctar.

Como indiquei anteriormente, o aspecto mais importante da prática é desenvolver a capacidade de gerar as qualidades dos elementos e de se integrar a

elas. Na prática, há três estágios de transformação e, durante cada um deles, você deve tentar desenvolver as qualidades específicas dos elementos nas dimensões do corpo, da energia e da mente. Quando as sílabas mântricas tocam o alto da sua cabeça e você transforma seu corpo na deusa, gere o sentimento das qualidades associadas ao elemento em questão. Ao evocar a deusa do órgão, sinta as qualidades energéticas do elemento permeando a dimensão energética da sua experiência. Quando a essência do elemento é derramada no canal central, sinta a integração da essência do elemento na dimensão mais sutil da experiência, a dimensão da luz, em forma de mudanças nas qualidades da consciência.

Como na prática anterior, de internalização das qualidades dos elementos naturais, essa prática vai do denso para o sutil. Primeiro, o corpo é transformado e a seguir o órgão associado ao elemento. A pura energia do elemento cura o órgão e depois é derramada no canal central. A seguir, ela se acumula no centro do coração e é integrada à consciência. A qualidade do elemento é a mesma durante cada etapa da prática, mas permeia níveis cada vez mais sutis da experiência, integrando-se finalmente à consciência pura.

Se você está lidando com dificuldades da vida diária – relacionamentos, emprego *etc.* –, dê ênfase à transformação do corpo e à geração das qualidades mais densas do elemento. Se estiver lidando com problemas mais energéticos – distúrbios nas emoções, na saúde ou na energia –, dê ênfase à evocação da presença da deusa do órgão e à geração das qualidades dos elementos na dimensão energética. Se você está lidando com obstruções na prática da meditação e na vida espiritual, enfatize a integração da qualidade com a mente, quando as energias dos elementos são derramadas no canal central.

Quando a essência dos elementos é derramada no canal central, procure sentir que quaisquer obscurecimentos ou emoções negativas associados ao elemento estão totalmente subjugados e que as qualidades positivas foram geradas. Cada elemento é associado a uma das cinco sabedorias, que surgem quando o elemento é completamente purificado e integrado.

Elemento: Terra

Mantra para transformação: *MA KHAM*

Mantra da deusa: *KHAM LA ZHI KYE LE DU*
Mantra de todos os elementos combinados: *A YAM RAM MAM KHAM BRUM DU*
Cor da deusa e das sílabas: amarelo-ouro radiante.
Órgão: baço.
Na mão direita e na esquerda: suástica no sentido anti-horário (verdade imutável) e vaso da cura.
Na mão direita e na esquerda da deusa do órgão: suástica no sentido anti-horário e vaso da cura.
Qualidades: força, estabilidade, segurança, firmeza, foco, conexão.
Desenvolvimento espiritual: superação da ignorância, aumento da sabedoria.
Sabedoria: sabedoria da equanimidade.
Imagem: montanhas sólidas e poderosas.

Elemento: Água

Mantra para transformação: *A MAM*
Mantra da deusa: *MAM DANG RA MAM TING DU*
Mantra de todos os elementos combinados: *A YAM RAM MAM KHAM BRUM DU*
Cor da deusa e do mantra: azul luminoso.
Órgão: rins (uma deusa em cada um).
Na mão direita e na esquerda: bandeira da vitória com
crocodilo e vaso da cura.
Na mão direita e na esquerda da deusa do órgão: joia
que realiza desejos e vaso da cura.
Qualidades: calma, bem-estar, sensualidade, relaxamento, tranquilidade, naturalidade.
Desenvolvimento espiritual e sabedoria: superação do ciúme, abertura crescente.
Sabedoria: sabedoria especular Imagem: lago vasto e tranquilo.

Elemento: Fogo

Mantra para transformação: *A RAM*
Mantra da deusa: *RAM TSANG TANG NE RAM DU*
Mantra de todos os elementos combinados: *A YAM RAM MAM KHAM BRUM DU*
Cor da deusa e do mantra: vermelho luminoso.
Órgão: fígado.
Na mão direita e na esquerda: relâmpago e crânio.
Na mão direita e na esquerda da deusa do órgão: chama e vaso.Qualidades: energia, calor, vontade forte, inspiração,
criatividade, contentamento.
Desenvolvimento espiritual: fogo interior, superação do desejo
e da ganância, crescente generosidade.
Sabedoria: sabedoria do discernimento
Imagem: vulcão flamejante.

Elemento: Ar

Mantra para transformação: *MA YAM*
Mantra da deusa: *YAM YAM NI LI THUN DU*
Mantra de todos os elementos combinados: *A YAM RAM MAM KHAM BRUM DU*
Cor da deusa e do mantra: verde luminoso.
Órgão: pulmões (uma deusa em cada um).
Na mão direita e na esquerda: bandeira de vento tremulante e vaso.
Na mão direita e na esquerda da deusa no órgão: roda de ar
e vaso verde.
Qualidades: flexibilidade, jovialidade, frescor, vivacidade.
Desenvolvimento espiritual: superação do orgulho,
crescente tranquilidade.
Sabedoria: sabedoria da completa realização.
Imagem: vento fresco através do vale e por entre as montanhas.

Elemento: Espaço

Mantra para transformação: *MA A*
Mantra da deusa: *A MU YE A KAR A NI A*
Mantra de todos os elementos combinados: *A YAM RAM MAM KHAM BRUM DU*
Cor da deusa e do mantra: branco luminoso ou puro.
Órgão: coração.
Na mão direita e na esquerda: joia que realiza desejos
e crânio cheio de essências seminais vermelhas e brancas.
No canal central, no nível do coração, em vez de uma deusa
há um *A* branco que irradia as cinco luzes puras. A partir dele, as outras deusas emanam e viajam, e a ele elas voltam para despejar a essência do elemento no coração.
Qualidades: amplidão, sossego, clareza, expansividade, vastidão.
Desenvolvimento espiritual: superação da raiva, amor crescente Sabedoria: sabedoria do vazio.
Imagem: vasto céu aberto sobre o deserto ou as planícies.

A PRÁTICA NA VIDA DIÁRIA

É melhor trabalhar com os cinco elementos, um após o outro, mas se isso for demais, pratique com o elemento que você acha que tem mais necessidade de ser fortalecido. Procure desenvolver uma relação com as deusas. A força da prática não depende de uma perfeita visualização ou do uso de palavras exatas. O importante é ter uma experiência das qualidades dos elementos positivas e aprender a usar os elementos para a cura. Quando as qualidades são recuperadas, sinta o corpo, a energia e a mente ficando mais fortes e equilibrados.

A prática pode ser feita como parte da sua programação diária, como prática de retiro pessoal ou em grupo, ou em qualquer momento em que você sinta que ela vá ser útil. O texto sugere que a prática seja intensiva, feita num retiro de vinte e um, quatorze ou sete dias de duração.

De acordo com o texto, os elementos individuais são mais fortes durante determinados períodos do dia e da noite. Se você quer ampliar sua prática, trabalhe com cada elemento no período em que ele é mais forte:

Espaço: da alvorada ao nascer do sol
Fogo: do nascer do sol ao meio da manhã
Terra: do meio da manhã ao meio-dia
Ar: do meio-dia ao pôr-do-sol
Água: do pôr-do-sol até que todas as estrelas estejam visíveis no céu noturno

Há muitos séculos, estava escrito num dos textos tibetanos que o maior obstáculo que os seres humanos enfrentam no caminho espiritual é a tendência a se ocupar demais. É difícil pensar que havia pessoas ocupadas no mundo dos pastores de iaques quando o comparamos ao mundo moderno, ao mundo dos empregos, carros, cartas, relatórios, formulários, *e-mails*, aparelhos de telefone e de fax, televisões, *shoppings* e jornais. Mas é da nossa natureza encher o tempo, preencher os espaços da vida e depois reclamar que temos coisas demais para fazer. Para alguns, acrescentar à vida a prática espiritual parece ser apenas encaixar outra coisa na programação. Mas não tem que ser assim.

Se respiramos, podemos praticar. Mesmo que não façamos mais nada, podemos inspirar o que é positivo e expirar o que é nocivo. Podemos ficar atentos e praticar a bondade e a compaixão. Isso não rouba tempo de nenhuma outra coisa. Analogamente, podemos praticar com os elementos a qualquer hora, em qualquer lugar.

Se você está desequilibrado, evoque a energia do elemento que precisa ser reequilibrado. Antes das refeições, ofereça a comida para os primeiros e segundos convidados. Ofereça as sobras para os terceiros e quartos convidados. Procure sentir-se ligado à terra sólida por alguns momentos e, no dia seguinte, ao céu espaçoso. Fique conectado durante uma semana ao conforto da água, à flexibilidade do ar ou à criatividade do fogo.

Você pode entrar em contato com os elementos na natureza ou por meio de uma ligação imaginária com as deusas dos elementos. Quando a conexão é firme e a experiência dos elementos é vívida, são infinitas as possibilidades de cura e geração de qualidades positivas, de superação dos aspectos negativos e dos obstáculos, e também de progresso no caminho espiritual.

3

OS CINCO ELEMENTOS NO TANTRA

No tantra, os elementos são vistos principalmente em termos de sua manifestação como energias vitais no corpo. Eles não são reduzidos a energias biológicas ou psíquicas, embora esses dois tipos de energia sejam manifestações deles.

Os elementos são entendidos como energias sagradas fundamentais da existência, encontradas na dimensão energética da pessoa. Em vez de serem contatadas por meio dos elementos naturais ou da relação com seres não-físicos, como na tradição xamanista, as energias dos elementos são contatadas no próprio corpo do praticante, como canais, energias prânicas, essências seminais e sílabas-semente do corpo energético. No tantra, as práticas conduzem à realização do corpo da divindade, o que não é uma das metas do xamanismo.

A visão xamanista, contudo, não é excluída do tantra. O Tantra Mãe, por exemplo, diz que se uma pessoa parece ser possuída sistematicamente por uma emoção forte, é provável que esteja sendo assediada por forças demoníacas. Se a pessoa experimenta a emoção negativa de modo intermitente, a causa é provavelmente um desequilíbrio energético. O fato da pessoa não ser afetada por emoções negativas significa que as diferentes energias dos elementos estão em equilíbrio. Nas tradições tibetanas, as práticas e os ensinamentos tântricos e xamanistas estão bem integrados uns aos outros.

O tantra é o caminho da transformação. As cinco emoções negativas – correlacionadas aos cinco elementos – são transformadas em cinco qualidades positivas: a raiva em amor, a ganância em generosidade, o ciúme em abertura, o orgulho em paz e a ignorância em sabedoria. O ser que sofre é transformado no

buda iluminado. Até mesmo o corpo físico é transformado num corpo formado de luz.

A prática tântrica se divide, de modo geral, em dois níveis de prática: as práticas do estágio de geração e as práticas do estágio de conclusão. As práticas que descrevo aqui pertencem ao segundo grupo, em geral associado a yogas que envolvem o corpo. Para entender essas práticas, é necessário conhecer um pouco a anatomia energética do corpo.

O CAVALO, O CAMINHO, O CAVALEIRO E A ARMADURA

A metáfora do cavalo, do caminho, do cavaleiro e da armadura, encontrada no Tantra Mãe, nos ajuda a entender os componentes da prática e as relações entre eles. O cavalo é o prana (lung). O caminho representa os canais do corpo *(tsa).* O cavaleiro é a esfera *(tigle*; sânscrito: *bindu),* a mente ou consciência. E a armadura é a sílaba *(yi ge)* ou símbolo.

O CAVALO: PRANA

A palavra tibetana para energia vital é *lung,* mas usarei a palavra sanscrítica amplamente conhecida, prana. Prana é a energia que move todas as coisas materiais e imateriais, e é também sua substância. Ele é a energia fundamental de que vêm todas as coisas, a energia do kunzhi, a base da existência. No seu nível mais sutil, é indiferenciado, não localizado e não dual. Sua primeira diferenciação é nas cinco luzes puras dos elementos, sutis demais para que as percebamos com a mente comum. No entanto, podemos sentir o prana diretamente em níveis mais densos, no ar que respiramos. Sentimos também seu fluxo em nosso corpo. É nesse nível, em que o prana pode ser sentido em seu movimento e em seus efeitos, que trabalhamos no tantra. Nós nos tornamos sensíveis ao fluxo do prana e o desenvolvemos usando a mente, a imaginação, a respiração, a postura e o movimento. Dirigindo as manifestações mais densas do prana, podemos afetar seus níveis mais sutis. À medida que nossa sensibilidade aumenta, podemos experimentar diretamente o prana em dimensões mais sutis.

O prana, de um modo geral, está relacionado ao elemento ar. Este é o elemento mais próximo do espaço, o primeiro a surgir do espaço e o último a se dissolver na base na hora da morte. Ele permeia todas as coisas e lugares. Quando falamos dos cinco elementos como cinco pranas, estamos nos referindo aos aspectos fogo e ar de cada um dos elementos. Como escrevi anteriormente, uma das formulações dos elementos no corpo considera a carne como terra, o sangue como água, o calor metabólico como fogo, a respiração como ar e a consciência como espaço. Isso é ver os elementos em seu aspecto mais terreno – o aspecto

mais substancial, mais físico da manifestação dos elementos no corpo. As cinco energias prânicas são as manifestações das energias dos elementos no corpo.

AS FUNÇÕES DOS CINCO PRANAS

No corpo, os cinco fluxos primários de energia são: o prana ascendente, relacionado à terra; o prana da força vital, relacionado ao espaço; o prana ígneo, relacionado ao fogo; o prana difuso, relacionado ao ar; e o prana descendente, relacionado à água.

O prana ascendente

O prana ascendente ativa os sentidos: ele nos permite ver, ouvir, cheirar, provar e sentir por meio do toque. É também a energia que controla o pensamento e a cognição. Qualquer deficiência nos sentidos pode estar relacionada a uma fraqueza no prana ascendente. Muitas pessoas que fizeram estas práticas me disseram que notaram uma melhora na memória e na visão. O prana ascendente está relacionado ao elemento terra – o que pode parecer contrário à intuição. Mas, além de ativar os sentidos, esse prana vitaliza o cérebro, o aspecto terreno dos sentidos e da cognição. Como os cinco elementos são subjacentes a tudo o que existe, há aparentes contradições quando examinamos mais de um nível do que se manifesta.

Uma imagem é associada a cada um dos cinco tipos de prana, relacionando-se à concentração ou função da energia no corpo ou representando qualidades do prana. A imagem ligada ao prana ascendente tem a forma de um guarda-chuva. A energia prânica, que é forte no chakra da garganta, sobe e se espalha pelo cérebro, formando um guarda-chuva. Ela é amarela, simbolizando o elemento terra.

O prana ascendente abre o chakra da garganta e o coronário, além do canal central. Por isso, ele está particularmente relacionado à experiência espiritual. Sem uma abertura dos chakras superiores e do canal central, o corpo não suporta a experiência espiritual mais elevada. Abrir o chakra coronário tem relação com

fortes experiências de êxtase, enquanto abrir o chakra da garganta tem relação com a paz. Tradicionalmente, o sinal externo de conexão com o prana ascendente e de sua integração é a capacidade de saltar muito alto e de voar. Internamente, o sinal da plena integração é a capacidade de se erguer acima das emoções negativas e penetrar nos domínios superiores.

O prana da força vital

O prana da força vital está concentrado no coração. Ele é a vitalidade da pessoa. Quando o prana da força vital é fraco, a pessoa é frágil. Quando ele está ausente, ocorre a morte. Quando ele é forte, a pessoa é vital, a vontade é forte e a experiência vívida.

A imagem associada ao prana da força vital é a joia que realiza desejos, branca ou transparente, situada no coração. Em antigas histórias tibetanas, as preces dirigidas a essa joia resulta na realização dos desejos – o que está no coração se manifesta na vida. O coração e o prana da força vital estão associados ao elemento espaço. Quando o prana da força vital é forte e o chakra do coração está aberto, ocorrem vívidas experiências de clareza e vitalidade. Quando este prana é deficiente, a memória fica fraca e a mente nebulosa. O prana da força vital se manifesta negativamente como raiva e ódio, e positivamente como vontade forte, felicidade, alegria e desenvolvimento da sabedoria. Ele favorece a vitalidade, a função cognitiva e a percepção.

Tradicionalmente, o sinal máximo de integração com o elemento espaço é a capacidade de transferir a consciência para outros corpos. Essa capacidade resultou em muitas histórias de mestres que, vendo-se diante da morte e sem vontade de abandonar o serviço aos outros, localizam o corpo de uma pessoa jovem que acaba de morrer e transferem para ele a consciência. Revivendo o corpo mais jovem, os mestres continuam seu trabalho sem perder as lembranças que se originaram no corpo mais velho, agora abandonado.

O prana ígneo

O prana ígneo é a energia do metabolismo. Ele digere os alimentos e é fortalecido pela sua digestão. Controla o processo de extração de nutrientes do que é ingerido. Situado no chakra do umbigo, é responsável pelo calor do corpo. A imagem associada a ele é um triângulo vermelho, voltado para cima, no chakra do umbigo.

O fogo do chakra do umbigo é desenvolvido em práticas como tummo – a yoga do fogo interior. Quando refinado, é a base do calor psíquico sutil, associado ao êxtase. Há muitos tipos de êxtase e o prana do fogo está mais relacionado ao êxtase da meditação, a alegria de ser. Essa é uma felicidade que não depende de nada. Ela não desaparece quando se perde o emprego e não aumenta quando se recebe uma promoção. É o êxtase da consciência, da sensação, da existência.

A deficiência do prana do fogo se manifesta como ignorância, sonolência, inércia, desatenção, má digestão ou falta de energia. O indício de uma conexão suprema com o fogo é a invulnerabilidade à destruição pelos elementos e a capacidade de desenvolver a yoga do sonho – a consciência de si mesmo no estado de sonho – e a prática da luz clara.

O prana difuso

O prana difuso se move através do corpo. Ele está ligado ao elemento ar. Como está em todas as partes do corpo, não existe uma imagem específica que reflita sua concentração.

O prana difuso é responsável pela comunicação no interior do corpo: liga energeticamente suas diferentes partes. Os nutrientes vão do intestino para o resto do corpo; o sangue circula; os nervos conduzem informações. Toque qualquer lugar da pele e haverá uma sensação. De maneira mais sutil, focalize a mente em qualquer lugar do corpo e haverá uma sensação. Tudo isso é obra do prana difuso.

Um prana difuso forte permite a extensão da experiência, positiva e negativa. Quando vemos uma bela flor e sentimos o prazer dessa visão no corpo inteiro, isso é o prana difuso. Quando sentimos amor no coração e ele se manifesta na expressão do nosso rosto, é o prana difuso que faz essa ligação. Quando nos

sentimos bem e compartilhamos esse sentimento com os amigos, isso é prana difuso positivo. Se nos sentimos mal e despejamos essa experiência ruim em outra pessoa, fazendo com que ela também se sinta mal, essa pode ser uma manifestação negativa do prana difuso. Este prana se manifesta negativamente como ciúme e desejo de prejudicar os outros. Em seu aspecto positivo, ele produz um intelecto rápido e aguçado.

O prana difuso permite que os efeitos da meditação e de outras práticas espirituais se propaguem pela vida. Sem ele, podemos ter boas experiências, mas estas permanecem isoladas. Desenvolvido ao máximo, o prana difuso pode ligar tempo e espaço. Por exemplo, quando um praticante escolhe conscientemente uma encarnação após a morte, é o poder do prana difuso que permite a conexão entre esta vida e a seguinte.

Os sinais supremos de integração com o elemento ar são a capacidade de transformar o corpo, de estar presente em mais de um lugar ao mesmo tempo e de ter clarividência. O desenvolvimento do prana difuso favorece a percepção direta do vazio e é a base prânica do êxtase.

O prana descendente

O prana descendente está ligado à água. Num nível mundano, ele é a energia por trás do orgasmo, da urinação, dos movimentos do intestino e da ereção. Quando ele é deficiente, todas essas funções podem ser prejudicadas. Ele também nos permite eliminar o que não queremos em outras áreas da vida. É representado como um fole que empurra a energia para baixo, concentrado no chakra secreto atrás do órgão sexual.

Negativamente, o prana descendente se manifesta como apego e luxúria. Positivamente, favorece a firmeza e a estabilidade. Sua função mais elevada é gerar êxtase no sexo; quando cultivado e integrado, confere a capacidade de receber poder yogue por meio da união sexual tântrica. Por meio dele, a pessoa é capaz de experimentar a união de êxtase e vazio, a base da prática tântrica.

O CAMINHO: OS CANAIS

O prana se move pelo corpo em canais. Diz-se que existem 84.000 canais no corpo – alternativamente, 360.000 – classificados como densos, sutis ou muito sutis. Os canais densos são os vasos sangüíneos, os nervos e o sistema linfático. Os canais sutis não são substanciais, mas energéticos como os meridianos do sistema circulatório energético, reconhecido na acupuntura. Os canais muito sutis são os caminhos do prana muito sutil. Eles não podem ser detectados nem medidos, mas podem ser diretamente experimentados por pessoas naturalmente sensíveis e por praticantes de yoga que desenvolvem a sensibilidade necessária.

Às vezes, quando ensino, uso a metáfora de uma casa para explicar a relação entre o prana e os canais. A casa é o corpo. Os canais são os fios da casa que conduzem a eletricidade. A eletricidade é o prana. As lâmpadas são os sentidos. Os aparelhos, as funções mecânicas do corpo. Quando o prana é deficiente, as lâmpadas não acendem ou ficam fracas. Os sentidos não funcionam plenamente, as funções mecânicas do corpo ficam deficientes ou os pensamentos perdem a clareza. Quando os canais estão partidos ou danificados, os resultados são os mesmos.

Embora eu use essa analogia, é um erro pensar nos canais sutis e muito sutis como condutores substanciais por onde flui o prana. Para imaginá-los de maneira mais próxima à sua verdadeira natureza, imagine-os como caminhos de luz, uma rede de luz que permeia cada célula do corpo. Alguns canais são mais fortes e brilhantes, outros menores e mais pálidos.

Em geral, as práticas yogues usam três canais principais: o canal central e os dois canais laterais. Eles foram descritos nas instruções da respiração purificadora na seção sobre o xamanismo. Nós os visualizamos a fim de entrar em contato com o prana que passa por eles. Embora a visualização seja apenas uma imagem simbólica, ela dirige nossa atenção para a energia que está efetivamente presente no corpo. Vou repetir aqui a descrição dos três canais: o canal central é azul e sobe direto pelo centro do corpo, começando cerca de quatro dedos abaixo do umbigo; ele tem a grossura de uma caneta-tinteiro e se alarga ligeiramente no trecho que vai do coração à sua abertura no alto da cabeça. Os canais laterais têm o diâmetro de um lápis e se unem ao canal central em sua base abaixo do umbigo, no centro do corpo. Eles sobem direto pelo corpo, um de cada lado do canal central, fazem uma curva em torno da base do

crânio, passam por trás dos olhos e se abrem nas narinas. Nas mulheres, o canal direito é simbolicamente vermelho e o esquerdo, branco. Nos homens, o canal direito é branco e o esquerdo vermelho.

Em geral, o prana flui com força nos canais laterais. Esse é o prana kármico. Ele pode ser positivo, negativo ou neutro, e é subjacente a todas as experiências dualistas normais, que também são positivas, negativas ou neutras. Há vários tipos de prana kármico – neste livro estamos interessados nos cinco pranas principais que descrevi anteriormente.

O canal central é muito sutil. Nele corre o prana que é o aspecto energético da consciência não dual, rigpa. Quando a natureza da realidade é descrita em termos de dois aspectos inseparáveis – forma e vazio, êxtase e vazio ou consciência e vazio –, é o canal central que representa a experiência da inseparabilidade dos dois aspectos da aparente dualidade.

Nas práticas yogues dos ventos e canais sutis, que serão descritas detalhadamente um pouco mais adiante, a intenção é abrir os chakras principais e levar o prana dos canais laterais para o canal central. Com isso, a mente abandona as falsas percepções dualistas e permanece na consciência não dual de rigpa. É por isso que, na recuperação dos elementos, as energias recuperadas são derramadas no canal central. Quando o prana permanece no canal central, o praticante pode permanecer na natureza da mente. O prana e a mente sempre se movem juntos: não existe mente sem prana.

O CAVALEIRO: *TIGLE*

Em muitas práticas tântricas, visualiza-se um tigle (*thig le*). Tigle significa literalmente “esfera” ou “círculo”, e é isso que é visualizado nas práticas: uma esfera de luz parada num chakra ou movendo-se através dos canais. Tigle representa o aspecto mental da experiência. É o cavaleiro do cavalo prânico. No ensinamento, há uma metáfora para a relação entre a mente e o prana: a mente é um cavaleiro manco, o prana um cavalo cego. Sem a mente, o prana não tem direção. Sem o prana, a mente não consegue se mover. Eles funcionam como uma unidade.

Visualizado, o tigle pode representar a consciência, uma qualidade da consciência ou ambas. Por exemplo, um tigle no coração pode representar compaixão; um tigle subindo pelo canal central pode representar a consciência não dual; um tigre ejetado do alto da cabeça pode representar a pessoa que deixa o corpo na hora da morte; e assim por diante. Outro exemplo: na yoga do sono, cinco tigles são visualizados no coração, representando as cinco deusas das puras essências dos elementos, as cinco luzes puras. Nesta prática, visualizam-se apenas esferas de luz que representam qualidades integradas à consciência.

A ARMADURA: SÍLABAS

A visualização de sílabas é comum nas práticas tibetanas. As sílabas têm mais forma do que a luz pura do tigle e representam qualidades mais distintas. Sílabas, budas, divindades ou deusas são muitas vezes visualizados dentro do tigle. São semelhantes em significado e função, e cada divindade do tantra está ligada a uma sílaba "semente", a partir da qual se manifesta e na qual se dissolve. Por exemplo, *A* pode representar Kuntuzangpo, o buda *dharmakaya*. *OM* ou *HUNG* podem representar um buda *sambhogakaya* tal como Shenla Odkar. *HUNG* pode representar um buda *nirmanakaya* como Tonpa Shenrab ou Yeshe Walmo. Esses budas se caracterizam por qualidades específicas e se manifestam com propósitos particulares. Esta particularidade é representada pela sílaba. Com "representar", eu quero dizer que a sílaba tem as mesmas qualidades energéticas da divindade.

A sílaba é a armadura do cavaleiro (a mente). A mente se concentra numa determinada sílaba a fim de evocar uma qualidade, trazendo essa qualidade à experiência percebida. Potencialmente, a experiência já está na mente e o símbolo a traz à tona, evitando que a mente se disperse. Quando a sílaba é fortemente visualizada e a qualidade que ela representa é trazida para a experiência percebida, a sílaba se reveste de poder e protege o praticante de seres negativos não-físicos, encontrados nos níveis energéticos da experiência. Trata-se de um poder não-físico: os seres não-físicos que o encontrarem irão evitá-lo. As forças negativas só nos afetam quando encontram uma fraqueza ou vulnerabilidade por meio da qual possam nos prejudicar. A sílaba ativada ou

outro símbolo traz para a experiência a força da qualidade que representa, substituindo a fraqueza e a vulnerabilidade.

Em termos psicológicos ocidentais, poderíamos dizer que, estando totalmente envolvida com a sílaba e com a qualidade que ela representa, a pessoa está protegida contra os próprios estados negativos – depressão, ansiedade e assim por diante. Seja qual for a descrição do mecanismo, a sílaba funciona como armadura na guerra das emoções negativas, nas batalhas travadas pelas forças da ignorância. Nesse tipo de batalha, sem a armadura a pessoa se torna não uma vítima da guerra, mas a própria guerra. É assim que se perde a guerra samsárica – transformando-se nela.

ASPECTOS DO TANTRA

OS CHAKRAS

Chakra (*khor lo*) significa “roda”. Os chakras são provavelmente o aspecto da anatomia energética mais conhecido no Ocidente, onde são muitas vezes usados como metáforas para crescimento psicológico ou espiritual. Mas os chakras não são apenas metáforas: são centros energéticos que realmente existem no corpo. Um chakra é simplesmente um local do corpo em que canais se cruzam. Como existem milhares de canais, existem também muitos, muitos chakras. Mas, na prática espiritual e na yoga, o foco é sobre os principais chakras, os lugares onde muitos canais ou os principais canais se cruzam. Quando imaginamos muitos canais se cruzando – canais irradiando da interseção – é fácil compreender por que os chakras são representados como rodas com raios ou como uma forma semelhante a uma roda, formada pelas pétalas de um lótus.

Muitas práticas tântricas exigem que o praticante fixe a atenção em determinados chakras. Como o prana e a mente sempre se movem juntos, dirigir a atenção dirige o prana; o movimento do prana não pode ser separado da experiência. Como centros prânicos do corpo, os chakras – em particular os seis principais – influenciam a qualidade da experiência. Cada um desses chakras está ligado às qualidades experienciais de um dos seis domínios da existência.

Usando uma analogia moderna, os principais chakras são como discos rígidos, um para cada um dos principais domínios da experiência. Cada disco rígido tem muitos arquivos. Desde que o chakra esteja funcionando – e ele sempre está funcionando até certo ponto, por mais “fechado” que esteja –, um desses arquivos está aberto. O que é exibido por esse arquivo molda a experiência. No sono, por exemplo, se não permanecemos conscientes, a mente e o prana são levados, pelo hábito kármico, a um dos chakras, o que significa que a atenção se fixa em diferentes locais energéticos do corpo. Quando isso acontece, surgem experiências características, que determinam o caráter do sonho. Quando o foco da mente se desloca para outro chakra, o sonho muda. Isso normalmente acontece sem a nossa orientação consciente, a não ser que sejamos capazes de dirigir os sonhos.

Nas práticas yogues dos canais e do prana, abrimos os canais para que o prana possa se movimentar sem obstruções. Abrimos os chakras e evocamos experiências positivas associadas a cada chakra. Na analogia do disco rígido, limpamos a tela e depois abrimos o arquivo que contém as qualidades positivas, animadoras, necessárias para a prática. O tigle é o aspecto mental, a consciência que se concentra ali e que assume a qualidade evocada no chakra, como uma bola de cristal assume a cor do tecido sobre o qual repousa. A sílaba é ao mesmo tempo a senha que evoca a qualidade e a armadura que a sustenta.

O POSITIVO E O NEGATIVO

As manifestações positivas e negativas dos elementos são experimentadas no corpo. Prazer e desconforto, lerdeza e agitação, fadiga e vitalidade, stress e relaxamento, felicidade e infelicidade – essas experiências estão sempre radicadas na sensação corporal. Isso não quer dizer que a mente seja totalmente controlada por estados físicos ou que ela não seja capaz de transformar a negatividade. Ao contrário, indica que a transformação da experiência, do negativo em positivo ou do positivo em negativo, inclui sempre uma mudança na qualidade da experiência corporal. Esta é uma das razões pelas quais o tantra se concentra no corpo como base para o crescimento espiritual. É por isso também que o tantra pode contribuir muito para a qualidade de vida, gerando saúde, prazer e satisfação: um benefício feliz, que acompanha o progresso no caminho espiritual.

No sutra, a natureza da realidade é descrita em termos da inseparável união de vazio e forma ou de vazio e visão. No Dzogchen, é consciência e vazio. No tantra, é êxtase e vazio. O êxtase, apesar de não estar restrito à sensação física, baseia-se na sensação.

O tantra inclui práticas sexuais que usam o êxtase da experiência sexual. Isso gerou no Ocidente a ideia equivocada de que o tantra é definido por práticas sexuais. Mas o tantra vai muito além das práticas sexuais. Ele se baseia na compreensão e na realização do vazio, a natureza fundamental de todos os fenômenos. Sem a compreensão de que êxtase é vazio, práticas que envolvem êxtase não são tântricas, e rotular tais práticas de tantra é enganoso.

Na verdade, o tantra não requer a prática sexual. A prática tântrica destina-se a transformar toda experiência em êxtase: todas as sensações do corpo em êxtase, toda visão externa em visão extática das terras puras, toda percepção de outros seres em percepção de budas, todos os sons em mantras sagrados. As práticas não são uma simulação. A prática leva ao controle da percepção e da cognição, bem como à liberdade com relação ao condicionamento negativo. A verdadeira situação das coisas é modelada na imaginação e desenvolvida na experiência para superar a distorção perceptiva e cognitiva. A situação real só é totalmente percebida quando o praticante se estabiliza na natureza da mente. Um buda de compaixão, amor e abertura pode se manifestar no chakra do coração, assim como um demônio de raiva e ciúme. Todos nós temos experiências positivas e negativas. A questão é, na direção de qual você vai? Com qual delas você está mais familiarizado? O que chama sua atenção sem o seu consentimento? Que pensamentos o dominam? Talvez você esteja cercado pelo positivo mas não o vê. Talvez só enxergue motivos para estar deprimido, enraivecido ou desapontado. Sua maneira de ver determina o que você vê e o que você sente.

A prática tântrica é especialmente apropriada para trabalhar com o surgimento de experiência negativa – mas não se deve ativar nem apoiar o comportamento negativo. Quando surge um pensamento enraivecido e reagimos com forte aversão – "Que pensamento ruim!" – não resolvemos nada. Mas quando deixamos o pensamento negativo surgir e se dissolver na consciência, sem apego nem aversão, ou quando usamos o acontecimento como lembrete para voltar a uma prática – atenção, recitação de mantras, visualização *etc.* –, não estamos favorecendo o condicionamento que leva à manifestação do pensamento negativo. Estamos minando tal condicionamento e enfraquecendo o karma que o sustenta.

Quando surge uma emoção negativa, sua natureza é pura. Ela é energia, uma experiência no corpo e na mente. Isso é tudo. Ela não é substancial. E é passageira, a menos que seja favorecida. Ela é um bruxuleio de luz e se transformará por si mesma. Até a confusão é clara em sua natureza. É só quando temos um problema com o problema – e, ou nos agarramos a ele e continuamos com ele, ou lutamos com ele e tentamos eliminá-lo – que a negatividade é favorecida. Deixada a si mesma, ela se dissolve, ela libera a si mesma.

COMO FAVORECER AS QUALIDADES POSITIVAS

As práticas limpam os canais e abrem os chakras. Então, nessa abertura, geramos qualidades positivas. Mas, quando não sabemos proteger o espaço e gerar qualidades positivas, aquilo que habitualmente caracteriza a nossa experiência acaba voltando.

Quando permanecemos na consciência não dual, não há necessidade de proteção porque estamos além do bem e do mal, do positivo e do negativo. No entanto, se residimos na dualidade, o positivo e o negativo surgem em nós como experiências habituais. Os inimigos são em geral criação nossa, baseada na nossa maneira habitual de ver.

Quando prestamos atenção à ajuda que temos na vida, ela só tende a crescer. Podemos não gostar do nosso vizinho ou podemos perceber que ter um vizinho é bom, pois reforça a segurança e o sentimento comunitário. Há muita coisa que nos serve de ajuda, mas tantas vezes não nos damos conta disso. Uma estrutura mundial inteira nos ajuda cultivando alimentos, fazendo com que eles cheguem até nós, fornecendo cuidados médicos, proteção física, prédios, estradas e escolas. Podemos não gostar de tudo, mas quando não vemos nada a não ser problemas, há problemas em tudo o que olhamos. Ficamos como a mídia, onde só as más notícias são consideradas dignas de serem divulgadas.

Se somos afetados dessa maneira, é porque não estamos protegidos. Os símbolos positivos protegem a mente: as imagens sagradas que temos em casa, as contas de oração (*mala*) que carregamos conosco, as preces ou mantras que recitamos. Eles mantêm a mente voltada para o sagrado. É a isso que estou me referindo quando falo de proteção.

Não é raro alguém levar consigo a foto de alguém que morreu. Como as sílabas ou as imagens de divindades, a fotografia pode favorecer a experiência. Nesse caso, a foto favorece a experiência da dor. Isso não quer dizer que não devemos lamentar a morte de alguém – porque devemos. Trata-se de um sentimento natural, de uma parte necessária da vida. Mas não é bom alimentar a experiência depois do ponto em que ela deixa de ter sentido. A morte é a conseqüência inevitável da vida mas, às vezes, a pessoa que fica nunca se recupera, enquanto a que morreu já seguiu adiante.

Sabemos favorecer o aspecto negativo. Quando uma coisa ruim acontece, ficamos repetindo a história. Fofocas. Escândalos. Essas histórias são contadas vezes sem fim. É claro que temos interesse em escândalos, corrupção, guerras e coisas assim. Não estou sugerindo que finjamos estar num paraíso, além do sofrimento. Estamos no samsara, o domínio do sofrimento. Mas sugiro o uso de símbolos para manter a mente mais voltada para o sagrado do que para o negativo. Quando nos sentimos fracos, dispersos e cansados, somos um alvo fácil para as forças negativas internas e externas. Alguém diz uma palavra e já entramos num estado de raiva e aflição. Ficamos mais vulneráveis à doença, à depressão, às forças negativas em geral. Tudo isso porque nosso prana está fraco ou nossa mente está se agarrando a um símbolo negativo. Podemos estar repetindo: "Nada faz sentido. O mundo é uma porcaria e eu também." Podemos estar lendo a respeito da mais recente atrocidade, assistindo ao mais novo filme de assassinos em série, recordando cada ofensa que sofremos na semana anterior. É assim que nos agarramos a símbolos, imagens e pensamentos negativos. Quando fazemos isso, não estamos em contato com a mente pura, o estado natural. Nós nos transformamos na guerra do samsara.

As práticas yogues dos canais e do prana nos protegem ao proporcionar experiências de êxtase, clareza, estabilidade, paz e conforto. Quando a energia circula suavemente pelo corpo e os chakras estão abertos, tudo funciona melhor em nós e na nossa experiência. Ficamos naturalmente mais positivos. Vemos mais possibilidades e temos mais energia para superar os obstáculos. O bem-estar é por si só uma espécie de proteção. A medicina moderna reconhece que o *stress* faz com que muitas doenças se manifestem. Da mesma maneira, estar satisfeito e confortável no corpo ajuda a evitar a doença, e a prática espiritual protege contra o ataque das forças negativas internas e externas. Eis um exemplo de uma prática informal que trabalha com chakras, tigles e sílabas. Ela pode ser feita a qualquer hora e em qualquer lugar.

A tradição Bön e o Budismo reconhecem seis domínios de existência cíclica. Temos, dentro de nós, sementes de existências em cada um dos seis domínios, armazenadas como possibilidades – vestígios kármicos – que se tornam realidade quando as circunstâncias são apropriadas. Os vestígios kármicos estão associados a emoções negativas e chakras específicos: os domínios do inferno ao ódio, à raiva e aos chakras no centro da sola dos pés; o domínio dos fantasmas

famintos à ganância e ao chakra secreto, localizado logo atrás dos órgãos genitais; o domínio animal à ignorância e ao chakra do umbigo; o domínio humano ao ciúme e ao chakra do coração; os semideuses ou asuras ao orgulho ou à arrogância e ao chakra da garganta; e os domínios dos deuses à distração agradável e ao chakra coronário.

Há práticas complexas, como a Prática dos Seis Lokas, feitas para purificar os vestígios kármicos que levam ao renascimento nos diferentes domínios. Mas, nesta prática, o objetivo é purificar as emoções negativas relacionadas a cada chakra e cultivar as emoções positivas também relacionadas a eles.

Cada chakra tem diferentes experiências relacionadas a ele. Até mesmo sem nenhuma preparação específica, é possível experimentá-las levando-se a atenção para diferentes áreas. Experimente levar a atenção para o alto da cabeça, depois para o chakra secreto atrás do órgão sexual, depois para a garganta, depois para o umbigo, depois para a área do coração. Observe as diferentes qualidades de experiência que surgem.

Visualize agora a sílaba *A* [𑖀] em cada chakra. Assim como um buda pode aparecer em cada domínio da existência, até mesmo nos domínios mais baixos do inferno, a clara natureza búdica é inerente a qualquer experiência, até mesmo a emoções negativas como o ódio e a ganância. O *A* representa a base pura de toda experiência, o vazio e a luminosidade inseparáveis. A sílaba é visualizada em cada um dos seis chakras principais para manter a conexão com a natureza búdica em cada dimensão da experiência.

Quando levamos a atenção da mente para um chakra, é comum visualizar nele um tigle, uma esfera de luz. O tigle representa a qualidade da consciência que estamos tentando cultivar, como por exemplo a compaixão no chakra coronário (ver tabela abaixo). A visualização do A dentro do tigle atua como uma armadura. Não se trata apenas de haver um espaço para a experiência, mas da experiência estar ligada ao que o A representa, que é a natureza da realidade suprema. A sílaba nos protege e nos faz ficar ligados à verdadeira natureza. Enquanto ela é mantida ali pelo poder da atenção, enquanto a consciência fica ligada à base, ligada à mente natural, o condicionamento negativo não pode se reafirmar. Quando você está ligado à qualidade mais associada a um chakra, o uso da atenção para manter a sílaba no chakra estabiliza a experiência da

qualidade. Então, a qualidade que você está cultivando pode se tornar constante em todas as experiências.

Use a imaginação ao máximo durante esta prática. Preste atenção aos aspectos sensuais da prática. Sinta os canais ficando desobstruídos, os chakras se abrindo e o prana circulando suavemente por todo o corpo.

Pode ser que surja uma emoção negativa durante a prática. Tudo bem. Deixe que ela venha e se dissipe. Não se agarre a ela e não a reprima. Quando a emoção se dissolver, integre consciência ao espaço em que ela se dissolveu. O que há ali? Espaço. A essência vazia. A base. Reconheça o fato de que o espaço e a consciência estão integrados, são inseparáveis. Mas não faça isso intelectualmente – torne-se essa inseparabilidade de vazio e consciência. Quando você está presente em consciência, e não fixado em alguma coisa que surja no espaço, há uma enorme vastidão. Essa é a experiência da abertura. No espaço da abertura, desenvolva as qualidades positivas.

No início, pode ser mais fácil fazer esta prática num santuário ou num belo lugar ao ar livre, talvez até em grupo. Quanto mais ajuda houver, mais fácil será a prática. Quando a prática fica difícil, descubra o que favorece as qualidades e intenções positivas.

CORRELAÇÃO DOS CHAKRAS ÀS QUALIDADES E AOS DOMÍNIOS			
Chakra	**Emoção Negativa**	**Qualidade Positiva**	**Domínio**
Coronário	Distração Agradável	Compaixão	Deuses (Deva)
Garganta	Orgulho	Tranquilidade/ Humildade	Semideuses (Asura)
Coração	Ciúme	Abertura	Humano
Umbigo	Ignorância	Sabedoria Clareza	Animal
Secreto	Ganância	Generosidade	Fantasmas Famintos (Preta)
Sola dos Pés	Ódio/Raiva	Amor	Inferno

Use a tabela acima como base para a prática. Se você está trabalhando para desenvolver uma determinada qualidade – digamos a clareza –, concentre-se no chakra associado a ela, o do umbigo. Isso vale também caso esteja tentando

superar uma qualidade negativa – digamos o orgulho e a arrogância. Nesse caso, visualize o chakra da garganta. Visualize uma esfera de luz luminosa no local do chakra e, no centro da esfera, um A radiante. Você pode visualizar todos os chakras de uma só vez, um depois do outro, ou pode ainda trabalhar com um deles pelo tempo que quiser, dias ou até semanas. Você tem que descobrir o que funciona para você – por isso, experimente.

A PRÁTICA DE TSA LUNG

As práticas a seguir não são difíceis, mas devem ser feitas corretamente. A postura correta e o uso correto da respiração são importantes. Embora seja fácil explicar simplesmente *como* fazer os movimentos físicos, é mais proveitoso explicar *por quê*, para que a compreensão possa ser aplicada a outras práticas.

A POSTURA

Quase todo mundo pensa em meditação como uma coisa que se faz sentado no chão com as pernas cruzadas. Os tibetanos praticam dessa maneira, assim como os seguidores do Zen, do Theravada e do Hinduísmo. Mas por quê? Não é só pela falta de cadeiras. Há boas razões para se sentar assim.

A postura é ensinada em termos de cinco pontos. O primeiro é cruzar as pernas para manter a energia prânica circulando de volta para o tronco, para o chakra secreto. Isso favorece a geração de calor interno sutil. O segundo é dobrar as mãos na posição de equilíbrio, uma sobre a outra, no colo. Na nossa tradição, as duas mãos ficam com a palma para cima, a mão esquerda sobre a direita. As mãos ficam junto ao baixo-abdômen, no nível do chakra, quatro dedos abaixo do umbigo. Com as pernas cruzadas, isso evita que a energia se disperse. O terceiro é manter a coluna ereta, não hiper-estendida, rígida, caída nem dobrada. Isso mantém os canais, especialmente os três canais principais, retos e abertos, de modo que o prana possa fluir livremente. O quarto é levar o maxilar levemente para baixo e para dentro, o que alonga a nuca e ajuda a aquietar os pensamentos.

O quinto ponto é manter o peito aberto, o que ajuda a respirar e a abrir o chakra do coração.

Para descobrir realmente o significado de tudo isso, preste atenção à sua própria experiência. Quando você fica na postura de meditação, como isso o afeta? Quando você endireita as costas, o que acontece aos seus pensamentos e emoções? Manter o olhar para cima durante a meditação gera uma experiência diferente da que ocorre quando você mantém o olhar para baixo? Saber em que prestar atenção interiormente ajuda a desenvolver a experiência e os benefícios da prática.

A RESPIRAÇÃO E O PRANA

As tradições espirituais e os yogues do mundo inteiro usam a respiração. Ela não apenas nos traz o oxigênio de que precisamos para viver e nos livra dos resíduos produzidos pela atividade metabólica, como também nos revitaliza com energias prânicas sutis. Ela é o foco de atenção em muitas tradições de meditação e é manipulada na maioria das práticas yogues. Assim como o corpo físico é uma forma densa de luz, a respiração é uma forma densa de prana que podemos dirigir em nosso corpo. Trabalhando com a respiração, dirigimos os níveis mais sutis do prana, que se movem debaixo ou dentro da respiração.

Nas práticas a seguir, a respiração é dividida em quatro partes: inspirar, reinspirar, prender a respiração, expirar.

Inspirar

Ao inspirar durante a prática, abra completamente o corpo. Sinta que está dando as boas-vindas, aceitando com alegria o que entra. Imagine a pessoa que você mais ama no mundo entrando pela porta da frente depois de uma longa ausência: esse é o sentimento que se traz à inspiração. Convide, acolha, aprecie.

Reinspirar

Depois de inspirar, prenda a respiração por um instante, e então reinspire. Ou seja, inspire de novo sem expirar antes, preenchendo assim a capacidade restante do pulmão. Raramente inspiramos ao máximo: reinspirar completa a inspiração. Ao reinspirar, procure sentir o corpo se enchendo de néctar espiritual, de bênçãos, de êxtase que irradia da respiração e permeia o corpo.

Prender a Respiração

Depois de completar a inspiração, prenda a respiração até o término do exercício. Prender a respiração serve para gerar calor interno, energia interna, fogo interno. Sinta esse fogo, imagine o calor circulando pelo corpo inteiro.

Em quatro dos exercícios a seguir (na seção sobre as Cinco Práticas Tsa Lung Externas), a respiração tem que ser presa numa determinada parte do corpo. Prender a respiração numa área é uma forma de manter a atenção ali, de dirigir o prana e concentrá-lo em um dos chakras. Cada um dos chakras está associado a determinadas qualidades de experiência. Quando a respiração é presa na área de um chakra e depois solta, a qualidade é ativada. Ou seja, abrindo o chakra com a respiração, a qualidade associada é energeticamente favorecida.

Expiração

Ao expirar, deixe que qualquer energia negativa ou *stress* que você esteja sentindo no momento sejam liberados. Eles deixam o seu corpo, a sua mente e a sua energia. Expire o que o magoa ou não lhe serve mais.

Como prática preliminar, você pode ficar algum tempo respirando de acordo com essas instruções, sem fazer mais nada. Inspire abrindo o corpo, a energia e a mente, e com um sentimento de alegria e receptividade. Reinspire e encha-se de um êxtase que permeia o corpo. Prenda a respiração e gere o fogo interior que favorece a experiência de êxtase e destrói obstruções e poluições. Purifique-se

expirando todas as negatividades e obscurecimentos em forma de ar cor de fumaça.

Manter a atenção na respiração tornará as práticas mais completas e eficazes.

A TRANSFORMAÇÃO: RETER E SOLTAR

O corpo está constantemente engajado em pegar, segurar e soltar. Isso vale para a comida, o ar, o prana, o conhecimento e a experiência.

Sempre que há uma liberação de substâncias físicas do corpo, há relaxamento e abertura. Quando choramos depois de reter as lágrimas, relaxamos. Não se trata apenas de um efeito físico: a tristeza ou qualquer outra emoção também é liberada. Um espaço se abre na experiência. Podemos esquecê-lo ou usá-lo na prática. Quando a tristeza é liberada, há uma alegria sutil no relaxamento que se segue. Encontre essa alegria e conserve-a.

Até mesmo quando vamos ao banheiro, tem lugar um efeito positivo em que geralmente não pensamos. Procure lembrar, por exemplo, de uma ocasião em que você estava no meio de uma multidão ou em algum lugar no centro da cidade e precisava muito ir ao banheiro. Quando encontrou um banheiro, tinha uma fila comprida e demorada. Mas finalmente chegou a sua vez de ir ao banheiro. Houve uma liberação, uma pequena experiência de liberação, ou de se ver livre da tensão. Embora se trate apenas de uma evacuação de resíduos do corpo, há uma mudança na qualidade da experiência, uma abertura e uma liberação. Compreendendo como aplicar qualquer experiência ao caminho da meditação, você pode usar tais momentos. Traga-os à consciência, reconheça-os, aprenda com eles e use-os.

Nas práticas sexuais tântricas, a retenção e a liberação, a tensão e o relaxamento, o crescendo e o orgasmo, são usados da mesma maneira. Quando há uma grande liberação, há oportunidade para uma grande alegria. As tensões se dissipam, o corpo relaxa. Deixe que a mente também relaxe, mas não até ficar entorpecida: deixe que ela se dissolva em pura consciência.

Esta prática não envolve apenas relaxamento, embora muita gente medite para liberar tensões. Tudo bem, mas esse não é um uso profundo da meditação. Para levar a prática mais adiante, procure o espaço depois da liberação e habite-o

plenamente, com consciência. Quando compreendemos esse princípio, podemos aplica-lo a cada respiração. Cada expiração é uma entrada no estado natural da mente. Cada inspiração é uma oportunidade de desenvolver qualidades positivas.

Na vida diária, às vezes a liberação é violenta ou destrutiva. Podemos liberar a raiva quebrando vidros ou gritando, brigando ou tendo pensamentos de ódio. Embora tais atitudes possam liberar a tensão da raiva, não são muito hábeis. Comportamentos como esses reforçam a raiva e fortalecem o condicionamento que resulta em outras expressões de raiva.

Saber praticar significa transformar experiências negativas em caminho. Toda experiência negativa permite algum tipo de liberação para uma experiência mais ampla. Use o seu conhecimento.

INSTRUÇÕES

Há três níveis, ou três versões, desta prática tsa lung: externo, interno e secreto. O externo é mais denso – usa movimentos físicos mais fortes, que tornam a respiração mais forte. O interno e o secreto são progressivamente menos físicos. O externo tem mais a ver com o corpo; o interno, com a energia e o prana; o secreto, com a mente ou consciência.

Antes de qualquer prática, faça as nove respirações purificadoras, como foi explicado na seção sobre xamanismo. Se souber, faça a Guru Yoga, refugie-se e gere a motivação para praticar em benefício de todos os seres. No final de qualquer prática, dedique o benefício e o mérito da prática ao bem-estar de todos os seres. É assim que se mantém a prática alinhada ao caminho para a iluminação.

O período da manhã é um bom momento para essas práticas. Faça cada uma delas cinco vezes, três vezes, ou mesmo uma vez. Você pode ficar com os olhos abertos ou fechados – experimente. A meta é fazer as práticas permanecendo na consciência não dual.

OS CINCO MOVIMENTOS TSA LUNG EXTERNOS

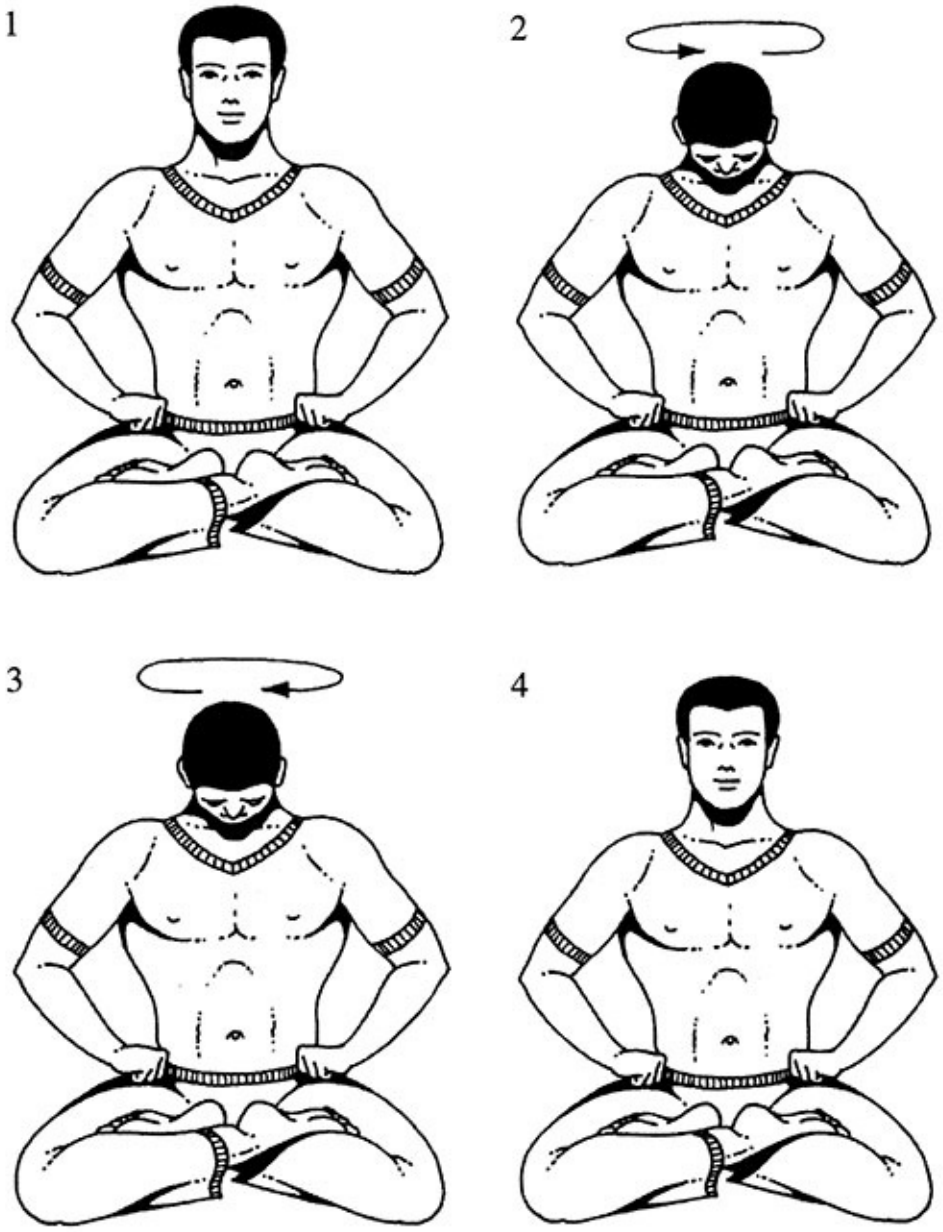
A respiração

Inspire com um sentimento de receptividade. Inspire todas as qualidades positivas de cura, principalmente alguma que você não tenha. Prenda a respiração por um momento, depois reinspire – encha o resto da capacidade dos pulmões – e prenda a respiração. Com a expiração, todas as doenças e qualidades negativas são expelidas.

O prana ascendente

Esta prática é relacionada ao elemento terra.

Inspire e prenda o ar no chakra da garganta, concentrando-se nele. Deixe que a garganta se dilate com a respiração retida. Reinspire, enchendo completamente os pulmões. Com a respiração presa, incline suavemente a cabeça para baixo e para a frente. Então, gire-a cinco vezes, lentamente e no sentido anti-horário, fazendo-a rolar sobre o ombro, através da região superior das costas, sobre o outro ombro e novamente para baixo e para a frente. Tenha cuidado com o pescoço. Não o retese nem estenda demais. Caso sinta dor, faça círculos suaves e pequenos, mantendo o maxilar voltado para a frente. Sinta o ar vital subindo em espiral do chakra da garganta para a cabeça, vitalizando o cérebro e os sentidos, e ativando o chakra coronário. Na prática tântrica, o chakra coronário está associado ao tigle branco e ao êxtase – então, fique atento ao crescente sentimento de êxtase no corpo. Ainda prendendo a respiração, gire a cabeça cinco vezes no sentido horário. Isso forma um total de dez rotações da cabeça durante uma única respiração, cinco em cada direção.



Prana ascendente

Ao terminar as rotações, expire, imaginando a respiração e a energia saindo da garganta e subindo pelo canal central, espalhando-se pelo cérebro e depois saindo pelo alto da cabeça. Enquanto a respiração passa pelo cérebro, imagine-a vitalizando e curando os sentidos e as funções do cérebro, bem como ativando todas as capacidades espirituais relacionadas ao chakra da garganta e ao coronário. É só no primeiro exercício que a expiração é através do chakra coronário: nos outros, é através do nariz e da boca.

Segure a inspiração ao longo do exercício e só expire no final. Se precisar de mais ar durante o exercício, faça breves re-inspirações. Se não bastar, gire a cabeça três vezes em cada direção em vez de cinco e vá lentamente aumentando para cinco.

Quando se trabalha com o prana ascendente, é quase impossível ficar deprimido. Ele é o prana que levanta, o oposto da depressão. Até a linguagem comum fala de “sentir-se para baixo” e “sentir-se para cima”. A experiência da prática deve ser de clareza ampliada, como chegar ao alto de uma colina e olhar. Observe a renovação dos sentidos, um aumento de luz e da atenção. Cada vez que completar o exercício, descanse com a mente relaxada e espaçosa. Deixe que os olhos se abram, olhando levemente para cima. Não persiga os pensamentos. Não os afaste. Se você conhece a natureza da mente, relaxe nela. Caso contrário, procure permanecer presente, sentindo o corpo como um todo. Observe como a experiência se modifica por meio da prática e favoreça essa mudança. Permaneça em presença enquanto a experiência continuar vigorosa e aberta, e então repita ou passe ao exercício seguinte.

Prana da força vital

Esta prática é relacionada ao elemento espaço.

Inspire e prenda a respiração no peito, concentrando-se no chakra do coração. Re-inspire mantendo a atenção no chakra do coração e expanda completamente o peito. Prenda a respiração durante a prática.

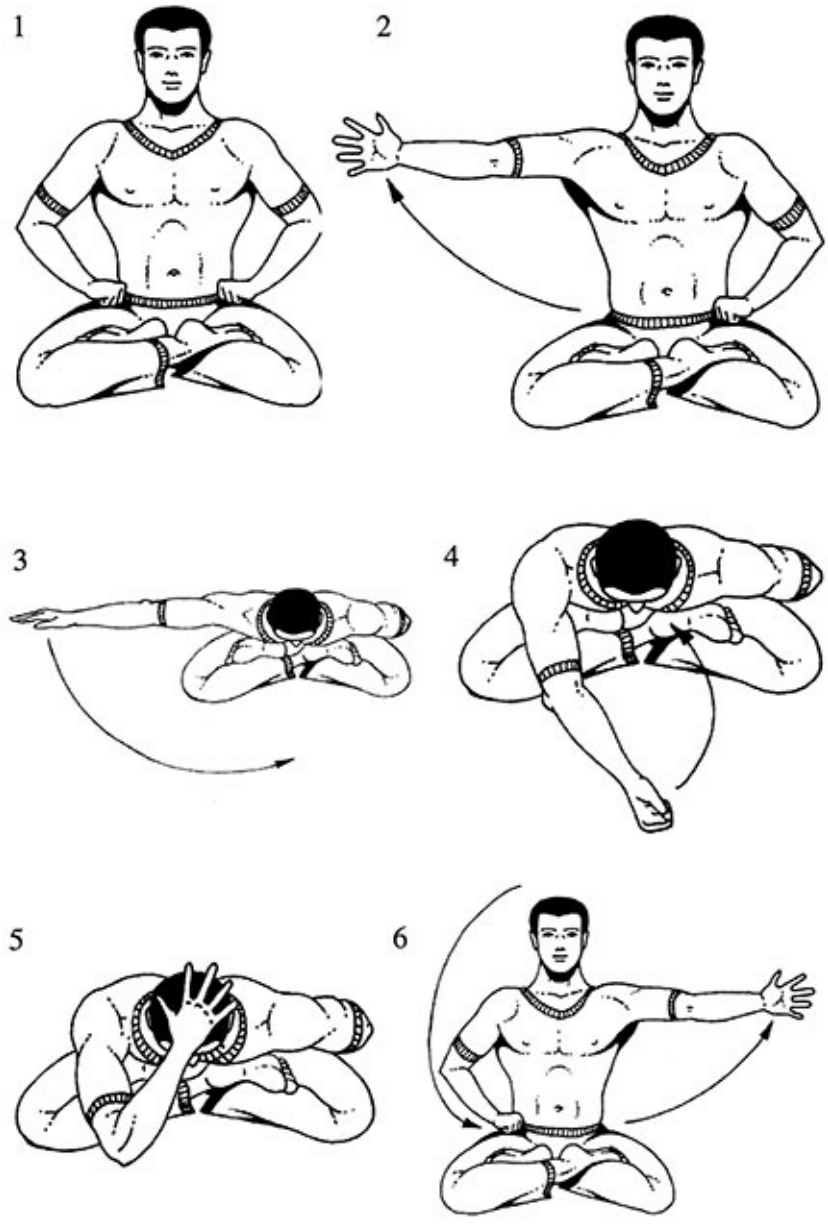
Ponha a mão esquerda no quadril esquerdo, com os dedos para a frente e o polegar para trás; erga o braço direito para o lado e para cima até que esteja a uns 45 graus da vertical, com os dedos estendidos, retos, na mesma direção.

(Para facilitar, imagine um relógio: doze horas está diretamente acima da sua cabeça e seis horas diretamente abaixo de você. Neste exercício, estenda completamente o braço, de modo que ele aponte para uma e meia.) Prendendo a respiração, leve a mão e o braço para a frente, enrolando os dedos no polegar, o indicador primeiro, de modo a formar um punho frouxo. O braço então traça um círculo no ar, acima da cabeça. (Faça de conta que está girando um laço e encontrará o movimento correto.) Enquanto a mão se move acima da cabeça, o punho começa a se abrir, o indicador primeiro. Continue a girar a mão, para trás e depois para o lado, com os dedos estendidos, de forma que ela volte à posição em que começou. Isso é uma rotação. Faça essa rotação cinco vezes com a mão direita.

Enquanto gira o braço, abra bem o peito e movimente todos os músculos do peito e da parte superior das costas. Quando a mão estiver estendida para o lado, o ombro deverá estar totalmente alongado na direção da mão. Quando a mão se deslocar para a frente do corpo e depois para cima da cabeça, mantenha o cotovelo estendido para o lado; não afunde o peito.

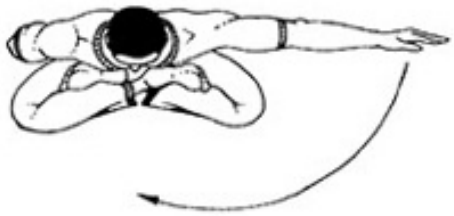
Ainda prendendo a mesma respiração, baixe a mão esquerda para segurar o quadril esquerdo. Segurando ambos os quadris, dedos para a frente e polegares para trás, gire o peito. O foco está em girar o chakra do coração; o tronco segue esse movimento. Procure girar o peito perpendicularmente ao chão, cinco vezes numa direção, cinco vezes na outra. A rotação do peito seguirá um movimento circular: para baixo, para a direita, para cima, para a esquerda, para baixo – cinco vezes – e depois no sentido inverso. Imagine aproximar o chakra do coração do chão, o máximo possível, sem se curvar; depois, leve-o para o lado o máximo possível; então para cima, o máximo possível; depois para o outro lado, o máximo possível; e de volta para baixo. Faça os movimentos bem amplos de maneira a alongar os músculos do peito e das costas. Sinta como se o centro do coração estivesse girando – e o corpo simplesmente o seguisse.

Depois de terminar as dez rotações, expire pelo nariz e pela boca e sinta o prana permear seu corpo. Sente-se numa postura relaxada. Deixe a mente se dissolver em pura presença. Repouse nela até que a experiência da presença clara se apague. Então repita ou passe ao exercício seguinte.



Prana da força vital

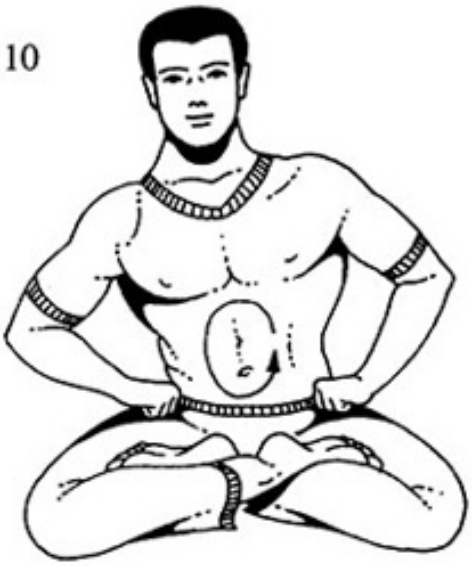
7



8

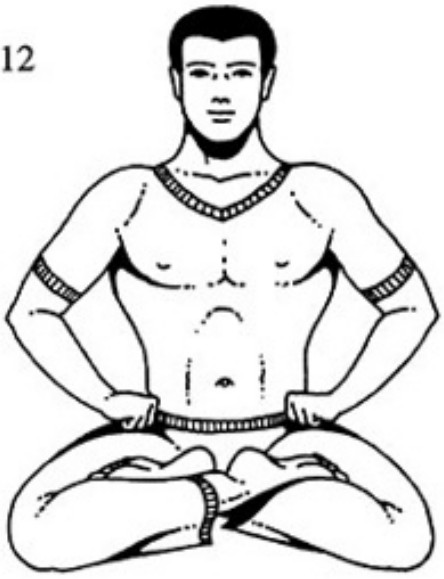
9

10



11

12



O prana ígneo

Esta prática é relacionada ao elemento fogo. Há sempre calor na área atrás do umbigo, o centro da digestão e do calor metabólico. O chakra do umbigo, situado atrás do umbigo no centro do corpo, é a sede do prana ígneo.

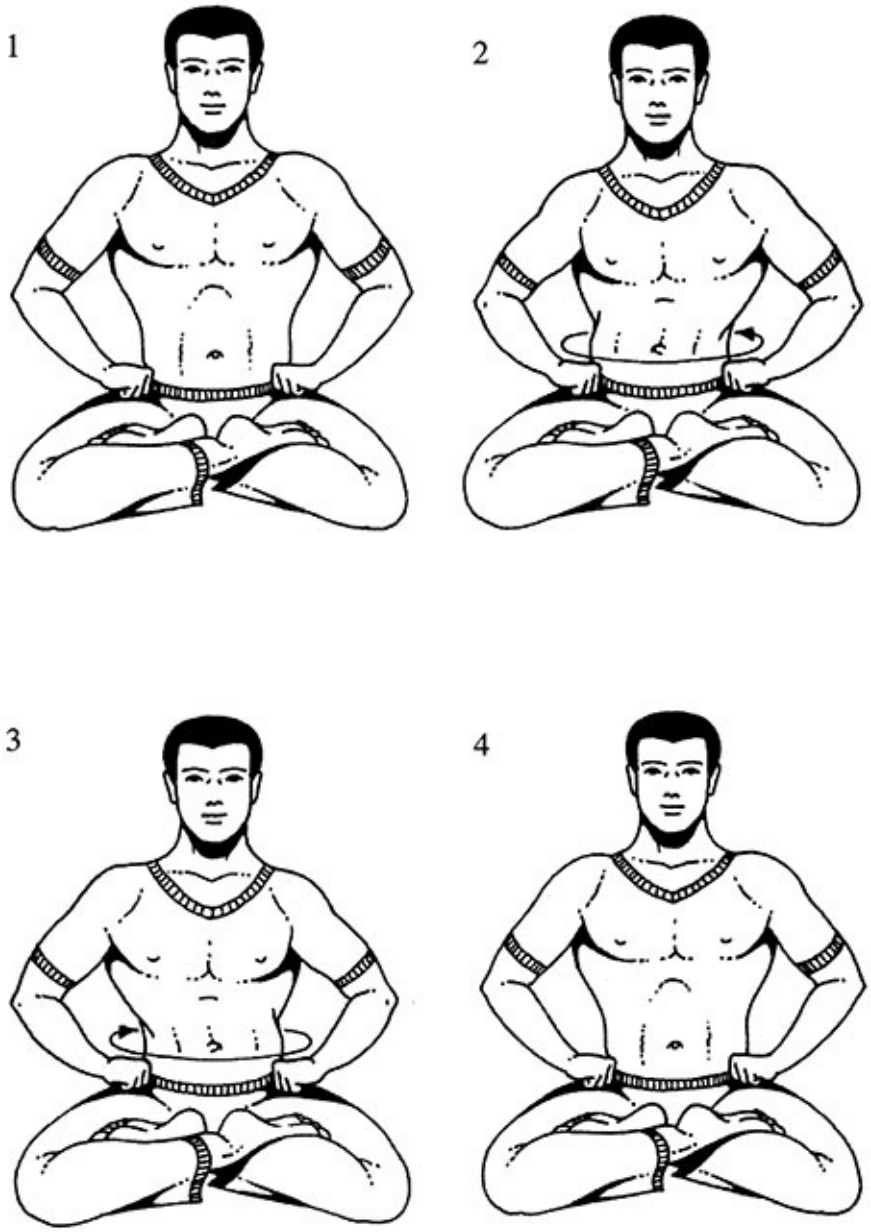
Inspire e prenda o ar na barriga, concentrando-se no chakra do umbigo, enquanto faz o *kumbaka* ou exercício de "retenção no vaso". Para isso, retese levemente os músculos do períneo e do ânus, puxando para cima a base pélvica. Ao mesmo tempo, o diafragma, o músculo largo e chato que forma um chão sob a parte inferior da caixa torácica, se contrai e empurra para baixo. A respiração fica presa entre a base pélvica e o diafragma, como se estivesse sendo comprimida no chakra do umbigo. Não deixe que a garganta dê a impressão de estar se fechando. Re-inspire e, mantendo o foco e o kumbaka, deixe o ar vital se espalhar internamente, preenchendo e nutrindo todo o meio do corpo.

Prendendo a respiração, gire o abdômen cinco vezes numa direção e depois cinco vezes na outra. A rotação é horizontal, paralela ao chão, como um disco que gira no prato de um toca-discos. Mova cinco vezes a parte inferior do tronco, descrevendo um grande círculo no sentido anti-horário, mantendo a concentração da respiração presa. Então, repita cinco vezes na direção oposta. Concentre-se em mover o abdômen para um lado, depois para trás, para tocar a coluna, para o outro lado e, então, bem para a frente.

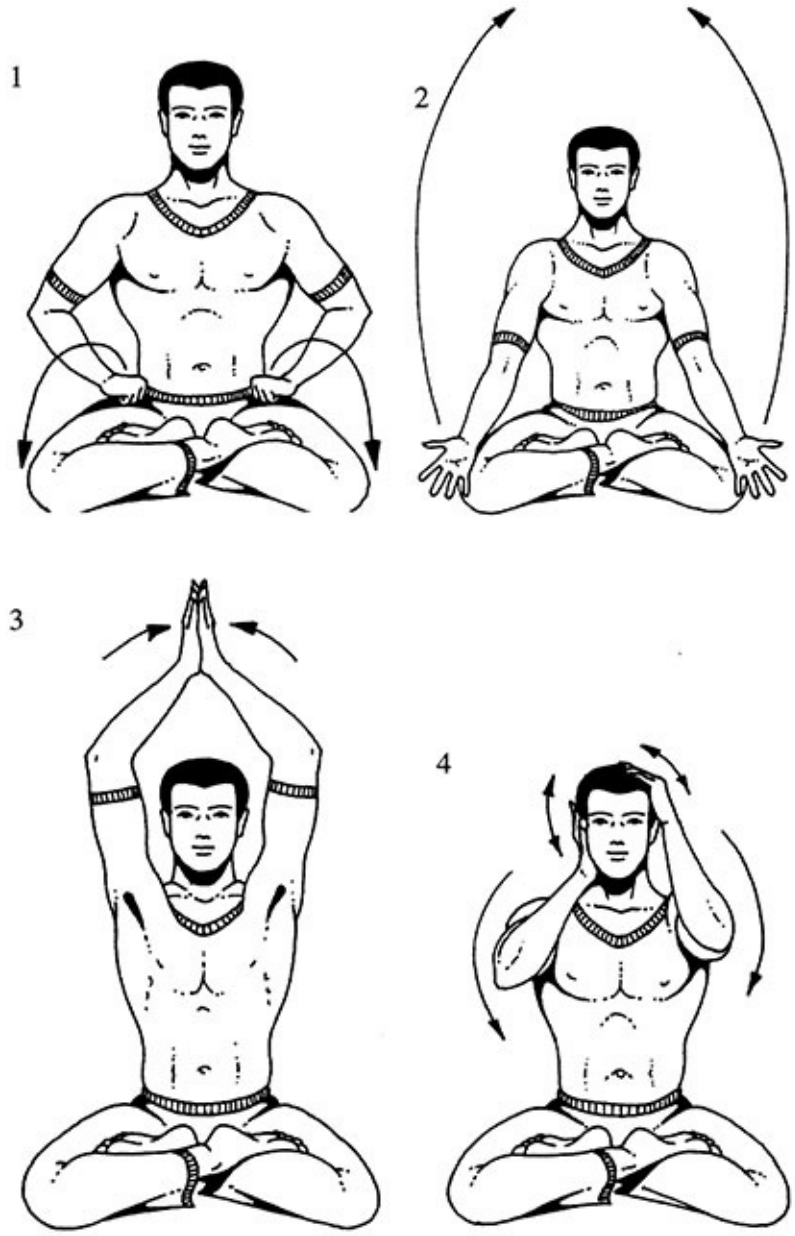
Expire quando tiver terminado as rotações. Permaneça em presença pura. Sinta a abertura na região do umbigo e o calor crescente. Relaxe na experiência até que ela perca sua vibração, então repita ou passe ao exercício seguinte.

O prana difuso

Esta prática é relacionada ao elemento ar. O prana difuso está em todos os lugares do corpo. A respiração fica presa neste exercício, mas não se concentra num lugar específico. Não trave a garganta nem os músculos pélvicos – mantenha o corpo aberto. Sinta o prana permeando cada célula, alcançando a ponta dos dedos dos pés e das mãos, e a ponta de cada fio de cabelo.



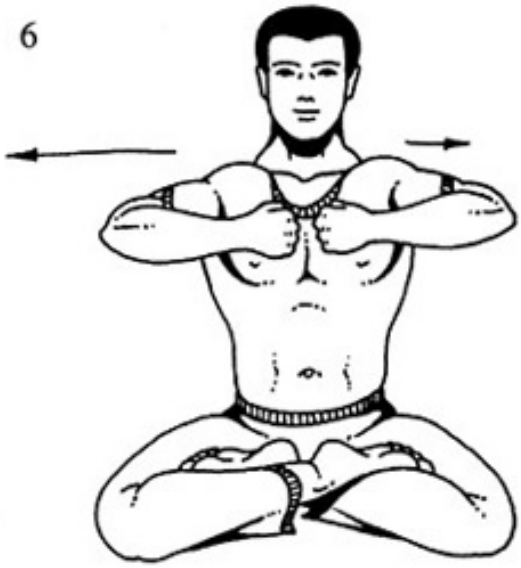
O prana ígneo



O prana difuso

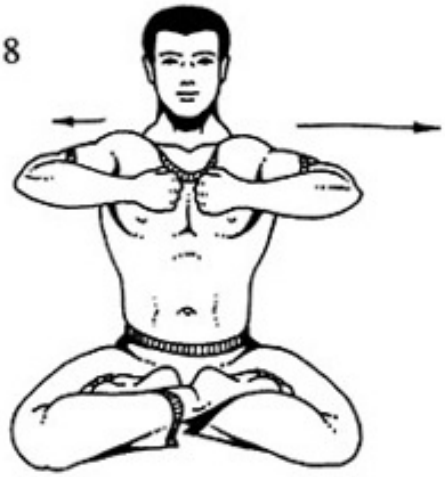
5

6



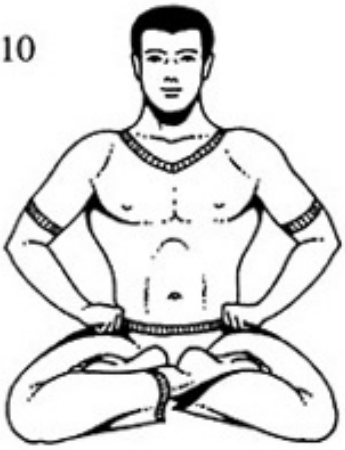
7

8



9

10



Inspire e ponha as mãos diante do peito, as palmas juntas no gesto de oração. Re-inspire e, mantendo os cotovelos junto ao corpo, deixe cair os antebraços de modo que se estendam horizontalmente, um de cada lado do corpo. As palmas estão voltadas para cima. Prendendo a respiração, bata palmas sobre a cabeça, esfregue uma palma na outra para gerar calor e, então, massageie o corpo inteiro, especialmente as áreas que você sente bloqueadas. Massageie rapidamente a cabeça, os braços, o peito, as costas e as pernas, como se estivesse acordando cada célula do corpo.

Ainda prendendo a respiração, estenda completamente o braço direito ao lado direito do corpo, como se estivesse segurando um grande arco. Use a mão esquerda para puxar a forte corda imaginária para a esquerda e para trás, cruzando o corpo, expandindo a parte superior do tronco e abrindo o peito. A seguir, aproxime as mãos até que elas quase se encontrem diante do peito. Faça isso rapidamente cinco vezes, estendendo completamente o braço direito para a direita, puxando para trás com a mão esquerda, sentindo o alongamento de um lado a outro do peito.

Então, estenda completamente o braço esquerdo e repita o movimento, desta vez puxando a corda através do corpo com a mão direita. Faça isso cinco vezes. Mantenha o rosto voltado na direção que a flecha seguiria.

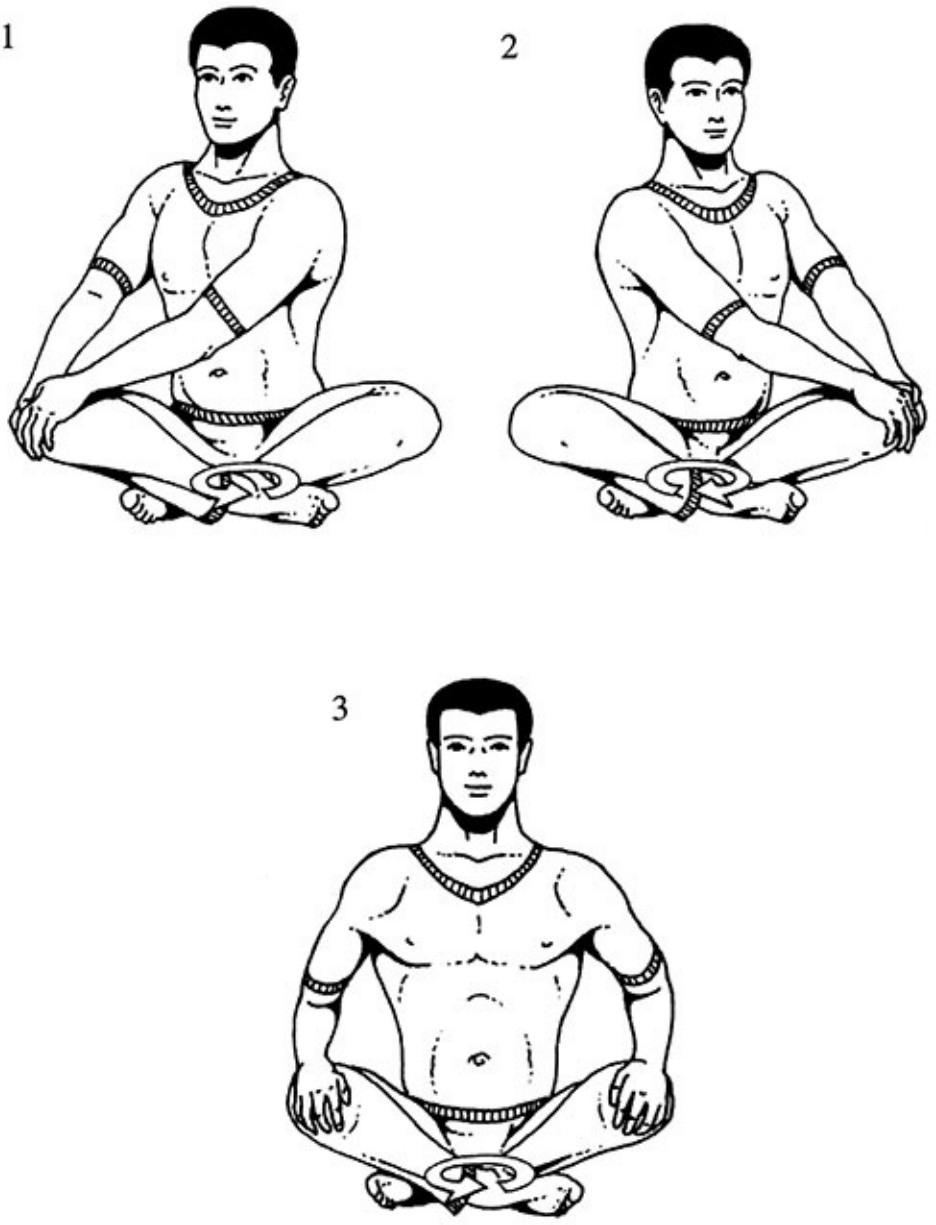
Durante isso tudo, prenda uma só respiração. Se necessário, faça menos repetições. Não trave a respiração em lugar nenhum, deixe que ela permeie o corpo. No final, expire. Preste atenção à sensação que invade o corpo. Descanse nessa experiência até perder a ligação com a energia difusa. Repita ou passe ao exercício seguinte.

Depois deste exercício, você se sentirá muito límpido e brilhante. O corpo fica vivo, a carne desperta. Há alegria e clareza. Use a mente para favorecer e expandir a experiência. Relaxe no estado natural.

O prana descendente

Este exercício é relacionado ao elemento água.

Inspire e prenda o ar na área do períneo, entre o ânus e os órgãos genitais, concentrando-se no chakra secreto atrás dos órgãos sexuais. Contraia o períneo e o ânus, puxando levemente para cima a base da pélvis. Neste exercício, não contraia o diafragma nem puxe para baixo; puxe apenas para cima. Re-inspire mantendo o foco, e concentre o prana no chakra secreto.



O prana descendente

Com as pernas cruzadas nos tornozelos, a direita na frente da esquerda, joelhos altos, use os dois braços para abraçar a perna direita na altura do joelho. Gire lentamente a pélvis na direção da perna direita e de volta, cinco vezes. A seguir, abrace a perna esquerda e gire para a esquerda cinco vezes. Finalmente, segure os joelhos e gire o abdômen cinco vezes numa direção e cinco vezes na outra. Durante esse tempo todo, prenda a respiração e mantenha o foco no chakra secreto. Procure sentir que está girando sobre o próprio chakra.

Expire ao terminar. Dirija o prana para baixo e para fora do corpo, e sinta-o mergulhar no chão. Relaxe de olhos abertos, olhando ligeiramente para cima. Repouse nessa experiência até que ela perca o vigor. Repita se quiser. Depois da última repetição, procure ficar mais tempo no estado de contemplação. Encerre o período de prática com a dedicação do mérito.

A Prática na Vida Diária

Embora a prática promova o bem-estar e melhore a qualidade de vida, seu verdadeiro propósito é favorecer a experiência da natureza da mente. Como as práticas xamanistas, as práticas tântricas equilibram o que está desequilibrado e desenvolvem o que está deficiente. Ao contrário das práticas xamanistas, elas não visam a uma situação ou problema específico, mas são praticadas de forma regular. Praticando regularmente, mantemos o fluxo de energia aberto no corpo. Então, não ficamos lerdos nem agitados, nem fracos e nem inquietos. Este equilíbrio facilita muito a prática da meditação. Ele ajuda a clarear a mente e revigorar o corpo, levando-nos a reconhecer e permanecer na natureza da mente.

AS CINCO PRÁTICAS TSA LUNG INTERNAS

Como no caso de qualquer prática espiritual, aprender a forma externa do tsa lung é a parte mais fácil. Depois, temos que aprender a gerar e sustentar a experiência interna. Praticar yoga enquanto a mente divaga não produz fortes resultados. Então, procure entender para que serve cada parte da prática, seu propósito e método. Fique concentrado.

A próxima série de práticas tem a mesma intenção e a mesma meta da anterior. Embora essas práticas sejam chamadas internas, elas envolvem movimentos do corpo, mas não tanto quanto as práticas externas. Elas trabalham com os mesmos pranas nos mesmos chakras, como a prática externa.

Prana ascendente

Esta prática abre a parte superior do canal central e os chakras da garganta e do coronário.

Inspire. De boca fechada, aperte o nariz com os dedos e faça o ar sair suavemente pelas narinas, como se estivesse destapando os ouvidos num avião ou num mergulho. Tenha muito cuidado e seja delicado para não machucar os ouvidos. O objetivo não é destapar os ouvidos, mas usar a pressão interna para dirigir a atenção para o chakra coronário. Experimente ao máximo a sensação no alto da cabeça. Use a imaginação para concentrar a pressão no canal central e senti-la abrir o chakra.

Se você não sentir nada, mantenha a atenção fixa no alto da cabeça. Faça uma leve pressão com o ar retido.

Quando sentir a sensação, esteja presente com ela. Deixe a respiração ficar natural. Fique concentrado no chakra coronário, mas deixe que a consciência fique completamente aberta e livre.

Expire, dirigindo o prana para cima através do chakra.

Faça esta prática sempre que desejar, mas especialmente quando estiver desanimado, deprimido ou apático; quando achar que não tem força para enfrentar suas obrigações; quando estiver sem clareza ou atenção; e quando estiver distraído ou confuso.

Prana da força vital

O prana da força vital se concentra no chakra do coração. Sinta seu coração bater, pondo a mão no peito se necessário. Respire fundo, relaxe. Então, inspire. Imagine que, com a inspiração, a luz e a energia positiva fluem ao seu coração

de todas as direções, entrando no chakra do coração e revitalizando o prana da força vital. Ainda relaxado, prenda a respiração e concentre-a no chakra do coração para cultivar a energia nesse local. Use as sensações do peito expandido, da pele e dos músculos alongados, para trazer seu foco para o peito. Expire suavemente, e relaxe completamente. Repita, mantendo o foco sobre o chakra do coração no canal central. Ao terminar, descanse na experiência enquanto ela continuar vigorosa.

Faça esta prática em situações semelhantes às mencionadas no caso do prana ascendente, bem como naquelas que parecem drenar sua energia vital e sua vitalidade ou causar frustração ou infelicidade. O exercício favorece a consciência concentrada.

O prana ígneo

O prana ígneo está concentrado no chakra do umbigo. A metáfora usada nesta prática é que o abdômen é um oceano, a coluna vertebral as pedras na praia. O oceano tem que passar por cima e ao redor das rochas, e depois voltar. Inspire, prenda a respiração enquanto leva o abdômen para trás contra a coluna, e solte suavemente com a expiração. Repouse em consciência pura. Repita.

Faça esta prática quando estiver se sentindo disperso. Preste atenção à sensação de calor na região do umbigo. Use a imaginação para fazer o prana ígneo circular por todo o corpo.

O prana difuso

O prana difuso permeia o corpo.

Deite-se ou sente-se em postura de meditação. Contraia o corpo no menor espaço possível enquanto expira. Torne o corpo o menor possível e retese todos os músculos. Então, ao inspirar, abra lentamente os dedos, os braços, as pernas, o tronco. Alongue e relaxe, ocupando o maior espaço possível. Enquanto alonga, sinta o movimento do prana difuso, que vai do centro do corpo para todas as suas

partes, até a ponta dos dedos da mão e do pé. Expire e relaxe em pura presença, sentindo o prana permear todo o seu corpo e o espaço à sua volta.

É muito bom fazer esta prática de manhã, ao acordar, mas você pode fazê-la sempre que desejar.

O prana descendente

Nesta prática, o foco é o chakra secreto, atrás dos genitais. Contraia os músculos da base pélvica, os músculos do períneo e do ânus, segure por alguns instantes, e relaxe. Repita. Se quiser, você pode também prender a respiração enquanto contrai e solta os músculos algumas vezes. Expire ao soltar os músculos pela última vez, dirigindo o prana para baixo e para fora do corpo, e funda-se ao relaxamento que vem com essa liberação. O relaxamento faz desta uma boa prática para quando você estiver ansioso ou sem firmeza.

AS CINCO PRÁTICAS TSA LUNG SECRETAS

Geral

O nível secreto dessas práticas trabalha com os mesmos cinco pranas das práticas anteriores, mas estas são feitas inteiramente com a mente, sendo assim "secretas". Elas são uma simplificação das práticas tsa lung, podendo ser feitas em qualquer lugar porque usam apenas atenção, e não movimento, para ativar os chakras.

Uma forma e uma cor são associados a cada chakra. Essa forma não é diretamente relacionada ao chakra, porém ao padrão formado pelos canais de energia no local. A cor é relacionada às qualidades da energia do elemento que está sendo ativada no chakra. A sílaba *A* [ ] é visualizada em cada chakra para favorecer e proteger a experiência.

Pratique três vezes com cada chakra, ou até sentir que ele está desobstruído. Então, evoque nele a qualidade que deseja cultivar: compaixão, tranqüilidade, amor, abertura, sabedoria, generosidade. Desenvolva as qualidades que precisa

nas suas práticas e na vida diária. Esta prática é análoga a limpar uma sala para um santuário e depois fazer o altar, pendurar as imagens sagradas e acender o incenso.

Concentre-se no chakra coronário. Visualize a forma de um guarda-chuva subindo do chakra da garganta e espalhando-se pelo cérebro, até o topo da cabeça. A cor é amarelo pálido ou dourado. O prana ascendente, associado ao elemento terra, sobe pelo chakra da garganta e passa pelo cérebro, chegando ao chakra coronário.

Reze para que as cinco sabedorias, as qualidades divinas positivas, despertem nele e se tornem fortes e vívidas. Sinta a abertura do chakra coronário, sua conexão com as mais elevadas dimensões espirituais. Visualize um *A* luminoso no chakra coronário. Deixe que ele se intensifique. Ele representa a compaixão. Deixe que a compaixão, a luminosidade e o êxtase permeiem toda a experiência – todo o seu corpo, todos os seres e todos os lugares. A compaixão é vigorosa e rica, e não uma emoção sentimental, artificial. Trata-se da compaixão profunda que surge espontaneamente na natureza iluminada.

Concentre-se no chakra da garganta. Deixe que ele se abra e relaxe. Um *A* branco e luminoso está no chakra, representando a tranqüilidade. Ele irradia paz em todas as direções e permeia cada célula do corpo. Ele permeia também o ambiente e todos os seres.

Leve a atenção para o chakra do coração, o centro do prana da força vital que está associado ao elemento espaço. O centro do coração é espaçoso, repleto de luz branca em forma da joia que satisfaz os desejos. Deixe que ele se abra e relaxe. Há uma presença no coração – torne-se essa presença. Visualize um *A* branco e luminoso no coração. Evoque as qualidades de amor e abertura, e deixe que elas se espalhem por toda parte, como luz pura e branca irradiando através do tempo e do espaço.

Ponha a atenção no chakra do umbigo. Ele fica no centro do tronco, não na frente. Ele é vermelho. O prana ígneo está concentrado nele. Os canais irradiam como os raios de uma roda: sinta o calor que irradia do chakra. Solte toda a tensão. Visualize um *A* branco e luminoso no chakra. Evoque e sustente as qualidades de clareza, sabedoria, e o estado natural da mente. Deixe que ele penetre pela existência. Tudo é clara presença; cada ser é uma manifestação de pura sabedoria.

Concentre-se no chakra que fica entre o umbigo e o chakra secreto, uns quatro dedos abaixo do umbigo, onde os canais laterais se juntam ao canal central. O prana difuso associado ao elemento ar está concentrado aí. Sinta a qualidade do elemento ar. Visualize um *A* branco e luminoso. Deixe que surjam os aspectos positivos do ar: flexibilidade, clareza, inteligência. Deixe que as qualidades positivas irradiem do chakra através do espaço, como raios verdes de luz.

Deixe que a mente se concentre no chakra secreto, onde está concentrado o prana ascendente associado ao elemento água. A energia está concentrada na forma de um fole com a ponta voltada para baixo. Sinta a forte presença do elemento. Visualize um *A* branco. Evoque e sustente a qualidade da generosidade. Deixe que os nós da ganância e do desejo se desfaçam. Relaxe as tensões do egocentrismo e dissolva o medo da perda. Irradie a energia da abertura, do compartilhamento e da doação.

Use a imaginação para desenvolver sua experiência, para trazer as mudanças à consciência e para favorecer e sustentar as qualidades positivas. Trabalhe com todas elas ao mesmo tempo ou trabalhe com apenas uma e um único chakra. Preste atenção às diferenças na experiência quando você se concentra em diferentes chakras. Experimente. Faça as práticas durante seu período de meditação, ou durante o dia, quando precisar voltar a si mesmo, ou a qualquer momento.

Quando precisar de energia, faça as práticas mais físicas. Elas animarão sua experiência. Faça os exercícios mais sutis depois, quando não puder fazer os físicos por alguma razão, ou ainda quando estiver calmamente sentado ou andando.

Sempre que é gerada a experiência da qualidade positiva, irradie-a sob a forma de luz para afetar positivamente cada ser e cada elemento do ambiente. O tantra trabalha com esse tipo de transformação, até que ela se torne a maneira habitual de perceber o mundo. A bondade existe no mundo: são as distorções de nossas tendências kármicas que nos impedem de saber disso diretamente.

Se você tem uma dor de cabeça, sinta a calma na dor de cabeça. Se há tumulto – pessoas zangadas, o tempo tempestuoso –, esteja atento à calma na base da raiva, à calma do espaço através do qual a tempestade passa. Enquanto trabalha com cada qualidade, descubra-a nas experiências mais improváveis. É como ouvir o silêncio debaixo dos sons mais estridentes.

A ABERTURA DOS CHAKRAS

Cada um dos exercícios anteriores abre um chakra diferente – mas por que é importante abrir os chakras? Numa metáfora, o canal central é o tronco de uma árvore. Os chakras são os galhos; as energias prânicas são as flores; as qualidades associadas aos chakras são os frutos. O fruto está maduro quando as qualidades se manifestam em consciência. Quando os chakras estão fechados, as qualidades não podem ser plenamente expressas. Por exemplo, quando os chakras estão fechados, ainda há compaixão, mas é uma experiência pequena. Quando os chakras estão totalmente abertos, a compaixão é maior e mais abrangente, e começa a se aproximar da compaixão global, fundamental, que surge naturalmente nos budas.

As práticas dos canais e dos ventos desbloqueiam os canais e os chakras. O processo é como soltar o gelo que está preso num cano: sacudimos ou aquecemos o cano e depois sopramos para soltar o gelo. O movimento físico é como sacudir o cano; prender a respiração e dirigir o prana com a mente o aquece. Expirar é como soprar nos canais e chakras para desobstruí-los. O resultado é uma sensação de abertura, libertação e alívio.

Como eu já disse, ir além das práticas físicas usando a imaginação e a atenção nos ajuda a nos abrir para o nível energético da experiência e modificar a qualidade da consciência. Descobrimos então que no coração há um buda de compaixão; no alto da cabeça, um buda de êxtase; na garganta, um buda de paz; no umbigo, um buda de sabedoria; e no chakra secreto, um buda de generosidade.

Às vezes, as pessoas têm uma experiência específica quando um chakra se abre. Como, no Ocidente, muitas pessoas foram condicionadas a experimentar os bloqueios energéticos como emocionais e não como físicos ou energéticos, é comum experimentarem a liberação do bloqueio como uma catarse emocional. Tradicionalmente, na cultura tibetana, a liberação dos bloqueios se manifesta como fenômeno energético e físico: o praticante pode se agitar, tremer, se contorcer, suar, ficar tonto. Para outras pessoas, surgem imagens na mente quando se concentram num chakra. Essas imagens podem estar ligadas a bloqueios ou tensões que restringiram o fluxo do prana pelo chakra – lembranças

negativas ou traumas. Ou surgem imagens positivas quando o chakra está aberto – símbolos espirituais, divindades, budas, deusas.

No entanto, não é necessário ter alguma experiência quando o chakra se abre: o mais provável é que nada em particular aconteça. A abertura mais profunda não é emocional e nem está relacionada a imagens. Mas, se alguma coisa acontecer, dê-lhe espaço e não se agarre a ela. Permita que ela venha, então permita que ela vá. Trata-se apenas de uma experiência de purificação, nada a que você deva se prender.

Se você não tiver nenhuma sensação em um dos chakras, é provável que ele esteja bloqueado. Procure relaxar conscientemente a área. Massageie-a. Respire nela. A mente pode alcançá-la com atenção e consciência. Quando o faz, ela leva prana para a área, o que vai ajudar.

Haja ou não experiências de libertação emocional, de manifestações físicas ou de imagens, a experiência acabará sendo de espaço, abertura e qualidades positivas, tradicionalmente vistas como diferentes aspectos da sabedoria.

Como em geral as pessoas dependem de fraquezas e problemas para sustentar sua identidade, quando estes são levados embora, a experiência da amplidão pode ser assustadora. Então, antigos hábitos voltam a se impor e o espaço é preenchido pelos devaneios, experiências emocionais ou ações que normalmente enchem o espaço da vida.

Mas você pode usar a armadura para proteger o espaço: visualize sílabas sagradas, mantras, divindades ou imagens do seu mestre. Gere símbolos positivos no espaço dos chakras para protegê-los da volta de hábitos e tendências kármicas habituais.

O tantra nunca considera o corpo pecaminoso ou impuro. Ao contrário, ele é visto como uma mandala ou um palácio do sagrado. Alguns textos tântricos contêm enumerações das divindades que há nas mãos, na cabeça, nos órgãos e assim por diante, de modo que o corpo inteiro é entendido como uma rede de energias e potencialidade divinas. A natureza sagrada do corpo precisa ser reconhecida e vivida.

4

OS CINCO ELEMENTOS NA GRANDE PERFEIÇÃO

Este livro não estaria completo sem uma seção sobre Dzogchen. Os ensinamentos do Dzogchen estão integrados a uma compreensão dos elementos. No entanto, ao contrário das seções do livro sobre xamanismo e tantra, esta não traz práticas específicas. Embora práticas de apoio sejam descritas nos textos Dzogchen, a prática essencial do Dzogchen só começa quando o praticante reconhece a natureza da mente. É fácil cometer erros, achando que uma ou outra experiência é a natureza da mente, quando não é. A melhor maneira de ter certeza a respeito desse ponto vital é trabalhar com um professor que conheça a natureza da mente e saiba apontá-la para os outros.

Como este capítulo é dirigido principalmente a praticantes que já receberam ensinamentos Dzogchen, alguns poucos termos podem ser desconhecidos para alguns leitores.

A GRANDE PERFEIÇÃO

Na tradição Bön, o maior ensinamento é o Dzogchen, a Grande Perfeição. O Dzogchen ensina que a base do indivíduo e de todos os fenômenos é a inseparabilidade de vazio *(tong pa nyid)* e luminosidade *(‘od sal).*

O vazio é a essência de todas as entidades. Isso significa que a verdade mais fundamental das coisas e dos seres é que eles não têm identidade essencial. Convencionalmente, as entidades existem como designações conceituais, mas sua identidade não é intrínseca: é situacional e transitória. À medida que as condições que sustentam uma identidade deixam de existir e surgem novas condições, a identidade muda. Uma árvore é incendiada e se transforma em fogo, depois em cinzas e, finalmente, pode ser que não haja mais nenhum vestígio da árvore. Para onde foi a árvore? Até mesmo a nossa noção subjetiva de eu é condicional, conceitualmente designada, mutável e impermanente.

Esse vazio não é simplesmente uma falta niilista de existência ou uma ausência de significado. Obviamente, a experiência continua a se manifestar para cada um de nós. A consciência, aliada ao infinito surgimento de fenômenos na experiência, é o outro aspecto da realidade fundamental: luminosidade ou clareza. A luminosidade é ao mesmo tempo o conceito e a experiência sensorial que melhor representa a consciência, muitas vezes simbolizada pela luz. E a luminosidade representa também a nossa experiência dos fenômenos, que “vêm à luz” na nossa experiência.

O vazio e a luminosidade são inseparáveis. O vazio é luminoso e a luminosidade é vazia. Diz-se no Dzogchen que essa realidade fundamental tem

uma capacidade ou energia *(tsal)* expressa como incessante manifestação de fenômenos – o interminável surgimento e desaparecimento de incontáveis mundos e seres luminosos – todos essencialmente vazios, mas existindo como um jogo de luz passageiro. Os fenômenos surgem como uma exibição da base de tudo (kunzhi), como a manifestação não dual da luminosidade vazia.

No contexto deste livro, o vazio e a luminosidade podem ser representados pelo espaço e pela luz. Dzogchen é o grande conhecimento do espaço e da luz. O espaço é a Grande Mãe vazia, da qual todas as coisas surgem como exibição luminosa, na qual todas as coisas têm a sua existência e na qual todas elas se dissolvem. A exibição luminosa é o jogo das cinco luzes puras, a essência dos cinco elementos. A manifestação é todas as coisas, todos os seres e todos os elementos da experiência. Esta é a base da visão Dzogchen.

A CRIAÇÃO DO SAMSARA

A verdadeira natureza de todos os seres sencientes é a natureza búdica e todos os fenômenos são fundamentalmente puros. As identificações subjetivas e as aparências externas são fenômenos vazios, que surgem espontaneamente como o jogo das energias dos elementos. Até mesmo a imundície, a doença e os seres aparentemente maléficos são naturalmente puros.

No entanto, sofremos. A não ser que permaneçamos na natureza da mente, a conversa sobre presença não dual e pureza primordial continua a ser apenas uma conversa sobre conceitos, sem base na experiência. É fácil deixar que o Dzogchen continue sendo uma teoria e não colocá-lo em prática. Meu mestre, Lopon Tenzin Namdak Rinpoche, costuma salientar que é um erro confundir a visão não-dual do Dzogchen com o praticante do Dzogchen que se debate nas dualidades do samsara. Embora a visão do Dzogchen seja não dual, na vida diária há puro e impuro, positivo e negativo, benéfico e nocivo, e temos que saber a diferença e agir de acordo com isso.

Já escrevi, neste livro, sobre as cinco luzes, sobre o processo pelo qual a pureza das energias dos elementos vem a ser percebida como o mundo material e dualista que experimentamos à nossa volta. Como não reconhecemos a natureza da nossa própria mente, nós nos identificamos com um “eu” em oposição a tudo o que é “não eu”. A nossa identidade fica restrita e experimentamos os fenômenos como separados de nós. Este processo tem origem na ideia errada de que coisas e seres existem independentemente. Nossa confusão interior torna-se manifestação exterior.

Ao contrário, quando experimentamos o mundo exterior e nós mesmos como luminosidade vazia, começamos a diluir a ignorância primordial que nos encurrala nos ciclos de sofrimento. Não há conflito com nada na experiência. Os elementos se acomodam naturalmente numa relação equilibrada. Ao reconhecermos a natureza da mente e permanecemos nela, dissolvemos a experiência dualista na radiância vazia que é sua base.

Corrigir a visão não quer dizer mudar convicções, embora isso seja um começo. Significa modificar os processos da experiência e dissolver o dualismo de sujeito e objeto. Precisamos reconhecer nossa própria natureza – natureza búdica – diretamente.

AS SEIS LÂMPADAS

O Zhang Zhung Nyan Gyud é um antigo ciclo de ensinamentos Bön Dzogchen. Ele contém ensinamentos esotéricos fundamentais, bem como práticas relacionadas ao Dzogchen. As Seis Lâmpadas é um texto encontrado no Zhang Zhung Nyan Gyud. Trata-se de um texto bastante longo, composto de um texto-base e um comentário. À semelhança do texto sobre as cinco luzes puras, trata-se de um ensinamento que explica tanto a essência primordialmente pura quanto o erro da mente dualista. Apresento aqui uma breve explicação do texto.

Citado de *As Seis Lâmpadas:*

De que maneira estão o samsara e o nirvana separados?

De que maneira o Samantabhadra é o buda primordial?

De que maneira os seres sencientes vagam no samsara com seu karma?

Samantabhadra é o buda por compreender.

Os seres sencientes vagam pelo samsara por não compreender.

A base vazia (kunzhi) e a consciência inata (rigpa) são a base da ilusão e da compreensão.

A mente que se move é a causa da ilusão e da compreensão.

As três visões de som, luz e raios são as causas secundárias da ilusão e da compreensão.

Não há ilusão ou compreensão em kunzhi e rigpa.

Não há separação de samsara e nirvana em kunzhi e rigpa.

Há ilusão e compreensão na mente que se move.

A separação de samsara e nirvana surge na mente que se move.

Samsara e nirvana, ignorância e compreensão, seres iludidos e budas, surgem todos da mesma base, kunzhi, que está além de qualquer dualismo de puro ou impuro, existente ou inexistente. A mente que se move surge do kunzhi como resultado do karma.

Samantabhadra é o buda primordial porque nunca foi iludido, nunca se desviou do estado natural. Ele nunca confundiu os fenômenos com algo que não fosse a luminosidade vazia. Nós, seres comuns, nos distraímos. Nós nos identificamos

com a mente em movimento e objetivamos os fenômenos. Iludidos e encurralados na visão dualista de eu e não eu, vagamos no samsara.

Como escrevi antes, os ensinamentos Dzogchen dizem que vazio e luminosidade inseparáveis são a verdadeira natureza de todos os fenômenos. Nos ensinamentos Dzogchen, essa realidade fundamental é às vezes simbolizada por uma simples esfera de pura luz. É única porque é não dual. Ela não é única em oposição a outra coisa. Ela não possui limites ou divisões, interior ou exterior. Embora seja não dual, as energias dos elementos manifestam-se incessantemente nela. Por isso, é representada como uma esfera de luz espectral, feita das cinco cores dos elementos.

A luz é usada como símbolo porque é a menos substancial de todas as coisas que podemos perceber com os sentidos. Além disso, a natureza da mente é radiante e clara, como a luz. Como a luz de uma vela, a consciência ilumina a si mesma, assim como tudo o que toca.

Nos ensinamentos tibetanos, a palavra *nang wa* costuma ser traduzida por "visão" ou "aparição". Mas ela não se refere apenas a fenômenos visuais. Neste caso, "visão" significa "experiência" e inclui o que é visto com os olhos físicos e com o olho da mente; o que é ouvido, cheirado, provado, tocado; o que surge na experiência mental; e o que é imaginado. Tudo isso são "visões" porque elas surgem na luz da consciência, a luz da presença pura. Embora sejam apenas palavras, elas estão perto de descrever a verdadeira experiência. Luminosidade significa a "luz" da consciência, assim como todos os fenômenos que surgem na consciência, que também são luminosos, sem exceção.

As Seis Lâmpadas é um texto que se refere à base de tudo, bem como a cinco níveis da experiência manifesta. As seis divisões são chamadas lâmpadas porque cada uma se refere à mesma luz, em um de seis contextos diferentes.

A primeira lâmpada (*gnas-pa gzhi-yi sgron ma*)

A primeira lâmpada é a luminosidade da base, a presença primordial não dual. Ela é não pessoal, não individualizada, não localizada, não dualista. É o aspecto luminoso que, em inseparável unidade com o vazio, é a base de toda experiência.

Se o praticante reconhece a primeira lâmpada – não intelectualmente mas permanecendo na consciência inata não dual – a base de tudo é conhecida em cada experiência e condição, e nas outras cinco lâmpadas.

O essencial da primeira lâmpada é reconhecer a *luz* de kunzhi.

A segunda lâmpada (*tsi-ta sha-yi sgron-ma*)

A segunda lâmpada é a "lâmpada do coração de carne", a lâmpada da consciência inata, rigpa, na dimensão do indivíduo. Ela é pessoal só no sentido de que é a consciência pura subjacente à mente em movimento e ao senso de subjetividade. Ela está relacionada ao dharmakaya. É a consciência localizada como um experimentar individual. Mas ela não está presa a nenhuma identidade restrita, embora, devido às ilusões da mente dualista, ela nos pareça estar.

Embora rigpa não seja localizada, muitos praticantes conseguem reconhecê-la por meio de uma conexão com o centro do coração. *As Seis Lâmpadas* discute especificamente este ponto em termos do espaço dentro do coração físico. Em geral, os ocidentais acham essa ideia estranha, mas é como dizer que "em" cada ser está a natureza da mente. A natureza da mente não é individual e nem localizada. É mais verdadeiro dizer que existimos na natureza da mente do que dizer que a natureza da mente está em nós. Mas, na nossa experiência, é mais fácil reconhecer a natureza da mente "entrando" no nosso lugar mais profundo, o coração. É por isso que dizemos que rigpa reside no coração, que o coração é o centro do prana da força vital e que o amor está sempre ligado ao coração. Então, falamos da "luz do coração".

O essencial da segunda lâmpada é reconhecer a luz da consciência inata interior.

A terceira lâmpada (*dkar-'jam tsa-yi sgron-ma*)

A terceira lâmpada é a "lâmpada do canal branco suave". É rigpa e o prana de rigpa que circula nos canais do corpo, especialmente o que liga o coração aos olhos. Ela está associada ao sambhogakaya.

A terceira lâmpada é rigpa enquanto permeia, enquanto parece ir do centro do coração para a experiência. Rigpa não é uma substância e não se move. Rigpa reside no coração, imóvel como o dharmakaya, mas aqui ela parece estar se movendo. O movimento na terceira lâmpada é, na verdade, a vivacidade de rigpa. É o prana da força vital. É a sabedoria de rigpa que permeia todos os lugares. Embora rigpa não se mova, há movimento em rigpa e rigpa pode ser experimentada em movimento. O praticante que se desvia da natureza da mente parece estar longe de rigpa, mas ninguém pode ficar realmente separado de sua própria natureza. Achamos que somos incapazes de reconhecer rigpa, embora ela seja a consciência sob a busca, aquele que busca e não o encontro.

Como parece que perdemos a conexão com a presença pura, temos que entrar de novo em nós mesmos, no coração, no centro da experiência. Se o praticante reconhece a essência na primeira lâmpada ou permanece em rigpa na segunda lâmpada, no aparente movimento da terceira lâmpada ele permanecerá na presença pura e o movimento será integrado à natureza da mente.

O essencial da terceira lâmpada é reconhecer a luz da sabedoria penetrante que circula pelos canais.

A quarta lâmpada (*rgyang-zhag chu-yi sgron-ma*)

A quarta lâmpada é a “lâmpada de água que ilumina a distância”. É a consciência inata experimentada por meio dos sentidos, especialmente o olho (a lâmpada de água). O ensinamento relaciona a quarta lâmpada ao nirmanakaya. Para o praticante, essa lâmpada é encontrada no primeiro momento da experiência sensorial, antes que a mente conceitual transforme os elementos sensoriais brutos em aparentes entidades e coisas. Para a maioria dos seres, identificados que são com a mente e movimento, este primeiro momento da experiência é como um instante muito breve de nada. Mas para o praticante que foi introduzido à natureza da mente, o primeiro momento de qualquer experiência permite o reconhecimento direto da consciência não dual inata de rigpa.

O essencial da quarta lâmpada é ver a luz da consciência nua antes que a experiência seja dividida em formas ou entidades particulares.

A quinta lâmpada (*zhing khams ngo-sprod sgron-ma*)

A quinta lâmpada é a "lâmpada da introdução à terra pura". É a luz de rigpa quando se manifesta como visões e objetos luminosos, aparentemente externos. Quando o praticante permanece na consciência primordial da primeira lâmpada, os objetos que surgem aos sentidos continuam puros e não duais. Isso é conhecido como "reduzir a dúvida nos três corpos (kayas)".

Um dos símbolos usados no ensinamento Dzogchen é a boneca oca, uma casca vazia com buracos nos lugares onde estariam os órgãos dos sentidos: olhos, ouvidos, boca e nariz. Numa sala escura, uma vela acesa é posta dentro da boneca. Há luz no centro da boneca, luz movendo-se através da boneca e luz iluminando o que é externo à boneca – todas são a mesma luz. Segundo a explicação em *As Seis Lâmpadas*, isso mostra a luminosidade da consciência primordial, vista em diferentes contextos.

A luz que vem de dentro da boneca ilumina o que é externo a ela. Esta maneira de pensar é oposta à do Ocidente, onde se acredita que o mundo entra em nós por meio dos sentidos. Na tradição tibetana, acredita-se que a consciência experimenta por meio dos sentidos. É importante lembrar que o que parece estar fora são na verdade fenômenos que surgem na consciência. A experiência é não dual; sujeito e objeto surgem juntos. Eles são divididos em eu interno e objeto externo apenas conceitualmente – a luz não está dividida dentro nem fora. Na realidade, os dois pólos da dualidade são fenômenos luminosos vazios que surgem na natureza da mente.

Isso é o essencial da quinta lâmpada – que a luz da consciência nua, não dual, está sob a aparente divisão em sujeito e objeto.

A sexta lâmpada (*bar-do dus-kyi sgron-ma*)

A sexta lâmpada é a lâmpada do bardo, o estado intermediário depois da morte e antes do renascimento. As visões e experiências que surgem no bardo são manifestações karmicamente determinadas da nossa própria mente, como as

experiências desta vida. Para o praticante que reconhece sua verdadeira natureza, há liberação. No caso de quem não percebe que as visões surgem por si só, uma visão acaba por dominar e a pessoa é levada ao domínio e à situação específica do seu renascimento seguinte na existência cíclica.

O essencial da sexta lâmpada é o reconhecimento da luz do samsara e do nirvana.

O ensinamento central de *As Seis Lâmpadas* é que tudo – toda experiência, todo pensamento, toda identidade – é a manifestação da base pura e luminosa da existência. É preciso reconhecer esse fato e permanecer nesse reconhecimento. Embora o texto *As Seis Lâmpadas* não fale de cinco luzes, a luminosidade que descreve são as cinco luzes puras dos elementos. É isso que temos que compreender, reconhecer e habitar.

Na primeira lâmpada, a luminosidade é presença pura ilimitada. As outras lâmpadas são a presença pura fundamental que reside no coração, que surge como experiência individual, que atua nos sentidos, que se manifesta como aparência fenomênica e, finalmente, que aparece como visões do bardo. A luz que ilumina e é cada uma dessas diferentes experiências é a mesma luz sagrada, a consciência não dual inata.

Os ensinamentos Dzogchen dizem que todas as visões densas e sutis – sejam elas visões externas de montanhas, prédios e coisas afins, ou as visões internas que surgem na meditação e na prática espiritual – surgem das cinco luzes puras. Precisamos de ajuda para experimentar internamente as cinco luzes puras, da ajuda da prática e dos ensinamentos. Por meio das visões externas, mais densas, procuramos experimentar o sutil. Por meio da experiência da visão sutil, procuramos reconhecer a luminosidade pura – as cinco luzes puras – em todas as visões externas.

Na prática Dzogchen, é preciso aprender a viver na compreensão da primeira lâmpada ao longo de toda a experiência. Podemos meditar num santuário e ter experiências de vazio, clareza e êxtase. E então levantar-nos, ir até uma loja, nos envolver com alguém e nos perder na interação. Mas o que temos que reconhecer e manter é a consciência subjacente tanto à experiência meditativa quanto às distrações da vida diária. Quando habitamos em rigpa, o que experimentamos como externo é menos substancial. Nossa identidade é menos

substancial. Nossos problemas são menos substanciais. Experimentamos rigpa em tudo: não há diferença entre dentro e fora do corpo. Não há diferença entre meditação e não meditação. Experimentamos rigpa por meio dos sentidos. Isso não é feito com os sentidos: o que é experimentado com os sentidos são os objetos sensoriais. Experimentar rigpa por meio dos sentidos não tem nada a ver com objetos sensoriais: trata-se de estabelecer uma conexão com a luz interior – permanecer em rigpa – e manter essa conexão durante as experiências sensoriais.

O Dzogchen não diz respeito ao que é pessoal. Diz respeito a espaço e luz, vazio e consciência não dual, mais do que ao desenvolvimento de qualidades. O Dzogchen começa como caminho quando a primeira lâmpada é reconhecida, e isso não é propriedade de tibetanos ou ocidentais, de seres humanos ou não-humanos. O que é compreendido é a natureza de todo ser.

SOM, LUZ E RAIOS

As Seis Lâmpadas classifica todos os fenômenos como som, luz ou raios.

> Quando os três objetos da visão [som, luz e raios] surgem,
> se a mente em movimento percebe que eles são apenas visão, então a consciência inata nua é experimentada por meio das visões, então a base não obscurecida é percebida claramente.
> Ele também diz: quando a consciência inata está unificada à luz, todos os corpos samsáricos e nirvânicos se manifestam.
> Quando a consciência inata está unificada ao som, a fala samsárica e a fala do buda surgem.
> Quando a consciência inata está unificada aos raios,
> toda a consciência samsárica e nirvânica se manifestam.

Quando todos os fenômenos, incluindo o senso subjetivo de eu, são reconhecidos como exibição vazia de espaço e luz, a pessoa está livre. Depois, o que quer que surja é simplesmente um ornamento de puro ser. Se a pessoa reage aos fenômenos, incluindo o senso de eu, como se fossem independentes, entidades ou objetos separados, a pessoa está perdida.

Quando o som se manifesta na consciência, ele é fundamentalmente puro som. No primeiro momento de experiência, o som não está separado do sujeito. Quando o som é considerado um objeto externo de um sujeito, parece que ele tem uma existência independente, o que é um equívoco. Então, projeta-se um sentido a ele. Por exemplo, quando somos muito pequenos, ouvimos alguém falar mas não experimentamos o que ouvimos como algo separado de nós. Mais tarde, aprendemos a linguagem e então projetamos sentido aos sons, acreditando que o sentido é externo a nós. No entanto, uma língua estrangeira não tem sentido enquanto não aprendemos o suficiente para projetar sentido a ela. Isso vale para todos os sons: no início é apenas som e depois aprendemos a projetar sentido a ele. Os sons se tornam palavras, um gato no mato ou um carro a distância. Ouvimos um som desconhecido e perguntamos o que é. Obtemos uma resposta e, quando o som surge outra vez, nós o ouvimos menos e o pensamos mais.

Todos os conceitos que somos capazes de pensar podem se manifestar em linguagem. Disso, surge a linguagem samsárica e nirvânica. A linguagem samsárica é impura. Ela não é apenas uma linguagem que fere, como uma linguagem irada, ou que engana, como a linguagem desonesta, mas também a linguagem comum que sustenta uma visão dualista. A linguagem nirvânica é a linguagem dos budas. Diz-se que a linguagem de um buda é tão poderosa e pura que será compreendida até mesmo por pessoas que normalmente entendem outras linguagens.

Quando residimos na consciência não dual, entendemos a linguagem e mantemos, ao mesmo tempo, uma forte conexão com a base pura do som. Por exemplo, alguém diz, “Não quero ver você nunca mais”. Em geral, essas palavras suscitam dor ou raiva embora, em sua essência, sejam simplesmente puro som. Quando estamos identificados a um eu estreito, projetamos sentido, sentimo-nos rejeitados e sofremos. Quando permanecemos em rigpa, não estamos identificados com um eu pessoal e, portanto, não há sofrimento. As palavras são compreendidas mas simplesmente se dissolvem em consciência, sem deixar dor nem raiva em sua passagem. Sua natureza básica é pura e elas se dissolvem nessa pureza. Nem por isso somos incapazes de falar quando permanecemos em rigpa – somos capazes de reagir à experiência de maneira apropriada e plena, sem ser arrastados pelo hábito kármico.

A luz é simplesmente a energia do elemento sobre a qual estou escrevendo. Quando a combinamos com a consciência, ela revela forma. Aprendemos a compreender as formas da mesma maneira que aprendemos a compreender a linguagem. Projetamos sentido na experiência sensorial da visão. Podemos ver a forma do buda e ver também formas pelas quais sentimos uma violenta aversão ou um anseio desesperado. Mas, basicamente, nossa experiência da forma é uma experiência de luz.

No contexto do verso acima, os raios são seres e objetos. Assim como a luz que preenche todo o céu e os raios do sol são a mesma luz vista em condições diferentes, a consciência dos seres sencientes é a pura consciência primordial manifestando-se como entidades aparentemente individuais.

Se estamos iludidos a respeito de nossa própria natureza, estamos iludidos a respeito de tudo. Estamos perdidos no samsara, vagando, guiados por disposições kármicas. O que encontramos é uma projeção da nossa mente, mas

acreditamos que seja algo independente que surge por si só. Esse dualismo leva à atração ou à aversão e o resultado é que os elementos, na nossa dimensão pessoal, ficam desequilibrados.

CONVIVER COM PROBLEMAS

Todo mundo no samsara tem problemas. Essa é a natureza do samsara. A prática não nos torna livres de problemas enquanto estamos no samsara, apesar do que muitos ocidentais parecem acreditar. As pessoas costumam me perguntar se aqueles que permanecem sempre no estado natural ficam doentes. Até as pessoas que permanecem sempre nesse estado – se têm um corpo! – ficarão doentes se viverem o suficiente. O aluguel ainda tem que ser pago, o carro precisa de gasolina, a comida tem que ser comprada, os relacionamentos têm dificuldades e finalmente o corpo morre.

Embora a prática não remova todas as dificuldades da vida, ela leva o praticante a melhores maneiras de lidar com os problemas. Esta é uma declaração muito maior do que parece porque, nas práticas, a ênfase é na maneira de ser e não no problema. A maioria das pessoas não sabe como conviver com um problema e, em geral, não tem um bom método para lidar com as dificuldades. Ao contrário, elas têm a ideia, muito difundida, de que os problemas têm causas substanciais, e de que é aí que está a solução. Na psicoterapia, é comum achar que os problemas começam num determinado ponto da vida como resultado de certas situações, e que é preciso lidar com aquela situação e aquela época para remover o problema. Esse pode ser o caso de problemas específicos, mas o sofrimento começa muito antes da infância, muito antes do nascimento. Por mais perfeita que tenha sido a infância, mesmo assim todo mundo terá problemas.

É claro que isso não significa que não devemos resolver as dificuldades. Temos que resolvê-las e, quanto mais hábeis formos, melhor será para nós e para as pessoas a quem estamos ligados. Mas, entender que não há um fim para os problemas no samsara deve tornar um pouco mais fácil aceitá-los. Algumas pessoas acham que aceitar os problemas seja reforçá-los , que a aceitação significa não resolvê-los, mas não é isso que estou querendo dizer. Aceitar que sempre haverá problemas significa abrir-se para a vida: não apenas para o que é positivo, mas para tudo.

O Dzogchen não tenta superar problemas ou corrigir suas causas, nem tampouco os rejeita ou tenta transformá-los. Na pura visão Dzogchen, problema não existe. O pensamento, sentimento ou sensação que surge é deixado como

está. Ele não causa uma reação. E caso haja uma reação, esta não é levada adiante. O praticante não se relaciona com o que surge como um sujeito se relaciona com um objeto. O que surge é – depois não é. Como não há engajamento da parte do praticante, o que poderia ser um problema se dissolve em consciência vazia. O problema é diretamente experimentado como luminosidade vazia e, assim, não tem efeito. Como não há reação, não há nenhum novo vestígio kármico.

No Dzogchen, em vez de trabalhar os problemas, o praticante trabalha para reconhecer e permanecer no estado natural da mente. Essa é a verdadeira solução dos problemas, não em suas particularidades, mas como fim dos "problemas" enquanto categoria de experiência. Diz-se no Dzogchen que conhecer um significa conhecer todos. Conhecer realmente a natureza de qualquer problema é conhecer a natureza de todos os problemas – são todos luminosidade vazia.

Escrevi antes que todos os tipos de distúrbios podem ser descritos como um desequilíbrio dos elementos. Isso vale também em Dzogchen. Não existe maneira melhor de equilibrar os elementos do que permanecer no estado natural. Quando permanecemos no estado natural, a mente fica clara, o prana se move suavemente no corpo, e o corpo funciona melhor. Desviar-se do estado natural significa maior desequilíbrio dos elementos. Por outro lado, equilibrar os elementos por outro meio qualquer – dieta e remédios, ritual xamanista, prática tântrica e assim por diante – torna mais fácil para o praticante permanecer no estado natural quando este é reconhecido.

Na perspectiva Dzogchen, a meta já está presente. Nada precisa ser desenvolvido, apenas reconhecido. As práticas fundamentais do Dzogchen não visam desenvolver nada, nem mesmo qualidades positivas. A prática é simplesmente permanecer na natureza da mente, na qual todas as qualidades já estão presentes e podem surgir espontaneamente. Até mesmo os métodos e práticas auxiliares não são essenciais. Os métodos podem ser um obstáculo para a permanência na consciência não dual quando o praticante acredita que precisa usar a prática para renunciar a alguma coisa ou transformar alguma coisa. As práticas são usadas apenas para fazer a conexão com o estado natural e estabilizar-se nele.

Quando comecei a ensinar no Ocidente, eu o fiz da maneira tradicional, ou seja, explicando o que havia num texto e acrescentando meus comentários. Depois, cabia ao aluno compreendê-lo ou não. Mas, à medida que eu passava mais tempo no Ocidente, comecei a ver que havia necessidade de ensinar o ensinamento, de explicar como desenvolver a experiência e aplicar os ensinamentos e as práticas às situações da vida diária. Meu principal interesse é ensinar o que pode ser útil às pessoas, o que pode ajudá-las a curar o conflito, a resolver a infelicidade, a remover obstáculos à meditação e a desenvolver estabilidade no estado natural.

Às vezes, isso significa aplicar um ensinamento muito profundo no nível psicológico da experiência, mesmo que a visão do ensinamentos esteja além de questões psicológicas ou emocionais, como no caso do Dzogchen. A visão do Dzogchen é a visão mais elevada, não dual, mas isso não significa que não deva afetar situações cotidianas. Para o verdadeiro praticante, ela afeta tudo – cada relacionamento e cada situação.

O essencial da prática é parar de ser a pessoa que tem problemas e, em vez disso, permanecer plenamente na natureza da mente, onde não há nem problemas nem um indivíduo separado para lutar com eles.

A DISSOLUÇÃO DO SAMSARA

Nos ensinamentos da Grande Perfeição, há o conceito de *lhundrup*, a perfeição espontânea ou presença espontânea que caracteriza todos os fenômenos, inclusive felicidade e sofrimento. O que quer que surja na experiência é perfeito exatamente como é. *Todos os fenômenos são uma manifestação das cinco luzes puras dos elementos e, a partir das cinco luzes, todas as qualidades do nirvana se manifestam sem cessar.* É só porque estamos encurralados em visões dualistas errôneas que nos engajamos numa falsa luta com a experiência. Só precisamos acordar – como que de um sonho – para que ela termine e, quando isso acontece, entendemos que ela nunca foi real. Mas até despertar, nós sofremos.

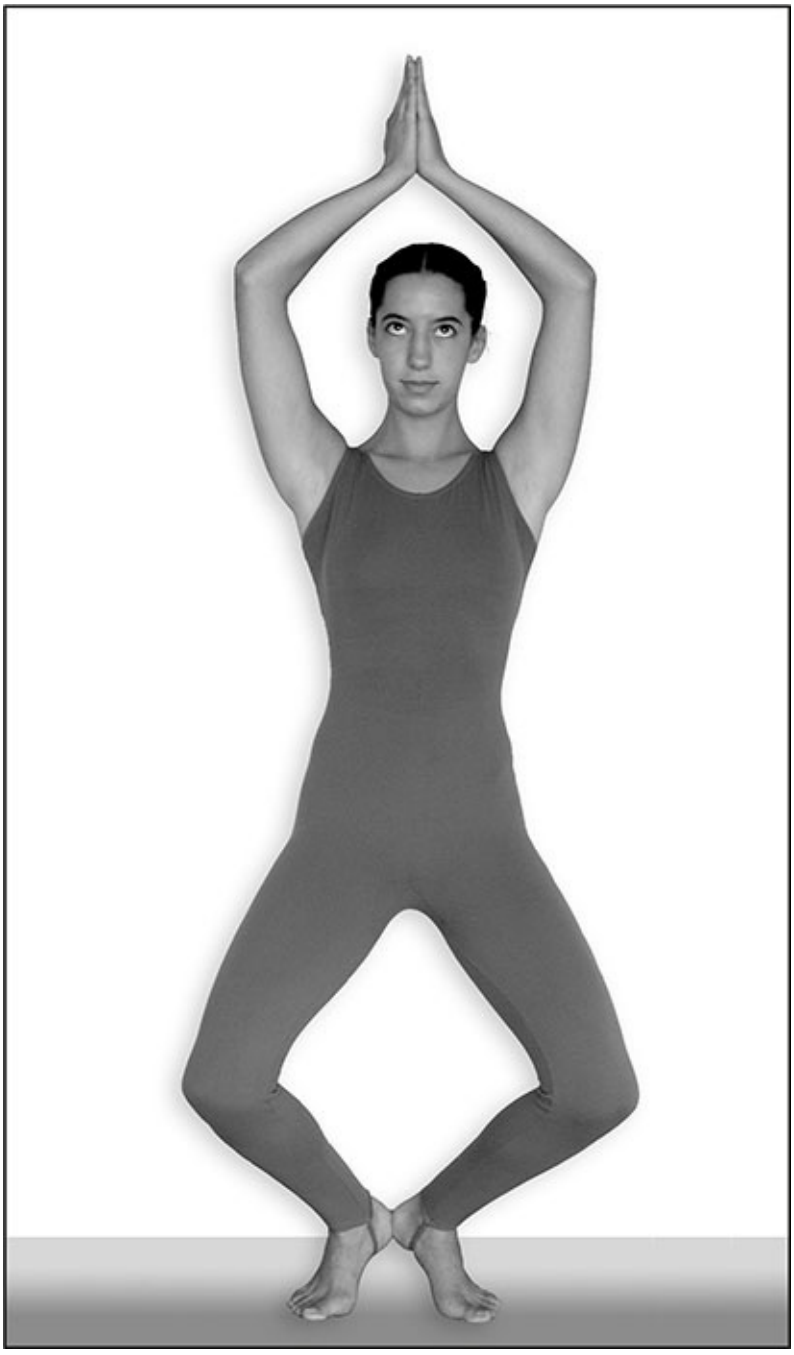
O mundo que experimentamos, o mundo que percebemos e julgamos conhecer, se desenvolveu com o tempo. Nós o substancializamos, nós o tornamos concreto e distinto, um mundo dualista de "você e eu". Obscurecimentos internos na mente e no movimento resultaram em fenômenos aparentemente externos e negativos; reações a fenômenos aparentemente externos reforçaram os obscurecimentos internos. Quando permanecemos na natureza da mente, dissolvendo repetidamente a experiência na luminosidade pura, a experiência acaba se tornando um fluxo de luz em vez de formas sólidas, som puro em vez de barulho ou linguagem positiva ou negativa, ser puro em vez de coisas e entidades separadas. A clareza e a pureza da natureza da mente resultam em fenômenos aparentemente puros. E a experiência dessa luminosidade pura estabiliza ainda mais o praticante na natureza da mente. Esta é a melhor maneira de equilibrar os elementos.

A tradução de Lopon Tenzin Namdak Rinpoche de *Heart Drops of Dharmakaya* (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002) e seus comentários contêm instruções sobre as práticas rushen, que são práticas fundamentais do Dzogchen. *Rushen* significa separar ou distinguir, e as práticas rushen se destinam a esclarecer experiências do puro e impuro. Elas levam o praticante a reconhecer a natureza da mente em vez de continuamente se distrair com o que surge como experiência na natureza da mente. Há diferentes categorias de rushen: exterior, interior e secreto.

As práticas exteriores trabalham com o corpo. Numa delas, por exemplo, o praticante fica em pé numa difícil postura yogue, a postura vajra, que gera um

movimento de energia no corpo e traz três benefícios: o calor gerado queima o karma que afeta o corpo, reduzindo doenças etc.; a energia despertada queima o karma que afeta negativamente o corpo energético; e se o praticante permanecer em rigpa enquanto mantém a postura, o karma que gera distúrbio mental e defeitos de perspectiva é queimado.

Quando não dá mais para manter a postura, o praticante se solta. No momento da exaustão, há de novo uma oportunidade para experiência impura ou pura. No primeiro caso, o praticante se distrai com o alívio e se perde na experiência – é como o esquecimento em qualquer exaustão comum. No segundo caso, o praticante permanece na presença pura.



A posição Vajra da Prática Rushen. Foto de Marisol Fernandez.

As práticas rushen interiores trabalham o nível energético. A sílaba *HUNG* é visualizada e movida de acordo com a mente e a respiração, às vezes suavemente e às vezes colericamente. As práticas pacíficas integram delicadamente todas as aparências à luz; as práticas coléricas destroem vigorosamente as aparências e as dissolvem em espaço. As práticas são feitas muitas, muitas vezes. Cada vez que bloqueios, obstáculos e identificações são representados por imagens e destruídos, o habitual apego a eles enfraquece. Não se trata de um processo lógico ou racional – coisas e identidades, representadas como imagens são simplesmente integradas à luz, destruídas ou dissolvidas. Sem ter mais nada a que se apegar, o praticante reconhece a consciência intrínseca, rigpa, nem que seja por um momento.

O rushen secreto trabalha diretamente com a mente. A experiência é questionada: onde surgem os pensamentos? Onde eles residem? Onde eles se dissolvem? Quando procuramos a mente, nada é encontrado e o não encontrar é muito claro. Ou seja, o que é encontrado é a clareza do puro espaço, da natureza da mente. Reconhecendo esse espaço, encontramos a natureza da mente. Se não reconhecemos nossa própria natureza, a mente em movimento continua a busca.

Práticas como o rushen são preliminares. A verdadeira prática Dzogchen não pode ser descrita com precisão porque as palavras só têm sentido depois que reconhecemos o que elas indicam. A maioria das práticas espirituais trabalha para gerar experiências, para desenvolver certas qualidades positivas por meio das quais o praticante se vê mais perto de sua verdadeira natureza. A prática Dzogchen não pretende gerar nada. Não se trata de nenhuma experiência específica, mas do reconhecimento da base da experiência. Todas as visões dos cinco elementos externos e dos cinco elementos internos, todos os pensamentos e experiências, se dissolvem na base. Quando todas as experiências cessam – até mesmo as experiências de inconsciência, o sono e o senso de eu – o que resta é o vazio e a luminosidade inseparáveis. Permanecer aí é a prática Dzogchen.

A prática Dzogchen pode ser resumida assim: reconheça a consciência inata não dual, dissolva nela toda a identidade e permaneça nela sem se distrair. Considera-se que essa prática principal tem duas partes: *trekchöd*, a prática de atravessar continuamente a distração a fim de permanecer no estado natural da mente; e *tögal*, práticas visionárias que surgem naturalmente de *trekchöd*. Mas esses são dois aspectos da mesma prática fundamental, que é se integrar, e

integrar todos os fenômenos da experiência, ao estado natural da mente. Quando isso é alcançado, os elementos na dimensão do indivíduo se equilibram espontaneamente. O praticante trabalha nessa dimensão secreta dos elementos, em que os elementos são luminosidade, a radiância de ser.

Trekchöd integra o praticante ao elemento espaço. A prática enfatiza a pureza primordial *(kha dag)* do vazio. O praticante não deve mais se identificar com o que surge na experiência, incluindo o sujeito: ele permanece, como a natureza vazia da mente. Todos os fenômenos podem surgir e acabar sem apego ou rejeição, sem um sujeito que se constitui em resposta à experiência. O praticante permanece em puro espaço. “Permanecer no espaço” significa ser o espaço vazio-consciente, reconhecer a consciência não dual inata e dissolver nela a identidade.

Tögal enfatiza a luminosidade. É a prática da luz. O foco de *trekchöd* é permanecer na natureza vazia da mente; *tögal* integra as expressões da energia dos elementos à natureza da mente. Em certo sentido, trekchöd evita o envolvimento e tögal é envolvido ao integrar o que surge. Permanecendo na consciência não dual – *trekchöd* – a experiência é um fluxo de fenômenos vazios, um incessante fluxo de luz. Deixar que a experiência se manifeste sem se desviar da natureza da mente é *tögal*.

Embora sejam ensinados sequencialmente, trekchöd e tögal são inseparáveis. Sem trekchöd estável não há tögal e quando trekchöd é estável, tudo que surge é tögal. Embora não seja tradicionalmente ensinado assim, toda experiência integrada ao estado natural – experiências em que o praticante não se distrai e não retorna ao estado dualista – é visão tögal. Uma das razões para a separação de trekchöd e tögal no ensinamento é permitir que práticas específicas relacionadas ao tögal, como o retiro escuro, sejam ensinadas em separado.

Quando o praticante é apresentado à natureza da mente pelo seu mestre, a prática segue um padrão descrito em detalhes nos ensinamentos A-khrid, uma das três principais transmissões Dzogchen na tradição Bön. O padrão é: permanecer, dissolver, continuar. O objetivo e a prática do praticante do Dzogchen é permanecer sempre na natureza da mente. Quando ele está integrado à natureza da mente, qualquer coisa que surja libera a si mesma, dissolvendo-se em luminosidade vazia. Mas, quando o praticante está desviado da natureza da mente, surge a dualidade de sujeito e objeto. Ele precisa então usar a intenção

para retornar à presença pura. Então, ele continua no estado natural até se distrair de novo e o processo se repete. Permanecer na natureza da mente, dissolver as distrações, continuar no estado natural.

PERCEPÇÃO DO ELEMENTO ESPAÇO

Ouço com freqüência as pessoas dizerem que querem ser mais firmes, mais abertas, mais receptivas e mais livres. Em geral, acham que, para isso, precisam reorganizar alguma coisa na vida ou desenvolver algo novo, mas essas são qualidades de sua própria natureza. São propriedades encontradas na amplidão da natureza da mente. Para reconhecer essas qualidades, temos que reconhecer e permanecer na essência do elemento espaço, na luminosidade vazia do estado natural. Muitos ensinamentos falam sobre esse espaço, sobre o vazio, mas em geral as pessoas não valorizam o espaço como espaço. Elas valorizam mais as coisas no espaço.

No Dzogchen, o espaço é o elemento mais importante para se trabalhar. Ele é ilimitado, está além da forma e da cor, além do nascimento e da morte. É a base dos quatro elementos externos – terra, água, fogo e ar. Ele é a grande fonte de onde surgem todos os ambientes e seres, onde eles permanecem e se dissolvem. O espaço é a Grande Mãe.

Às vezes, os seguidores da tradição Bön são chamados de “adoradores do céu”, mas isso não é correto. A verdade é o que o Bön reconhece a condição sagrada do espaço e vê o céu como a representação externa do espaço do kunzhi, a base de tudo. Embora todas as coisas que já existiram, que existem ou que um dia existirão, surjam no espaço, ele é imaculado. Ele não julga nem discrimina. Ele não reage e não é condicionado. Ele permanece puro e luminoso.

Essas afirmações também se aplicam à natureza da mente. É nela que tudo surge, mas ela não é condicionada. É nela que tudo nasce e morre, mas ela não nasce nem morre. Embora o espaço externo não seja a natureza da mente, podemos nos integrar a ele na experiência, pois isso nos ajuda a reconhecer a natureza da mente.

A maioria das pessoas fica desconfortável num espaço grande demais. Uma casa muito vazia é considerada desolada. Uma sala vazia precisa de mobília ou biombos – alguma coisa para dividi-la, para tornar o espaço menor. Tendemos a nos sentir desconectados quando o espaço é demais, de modo que o preenchemos com coisas com que conseguimos nos relacionar: a cama, a mesa

da cozinha, o sofá, o altar, as pinturas nas paredes, os livros nas prateleiras, as lembranças.

É assim que vivemos interiormente, também. Se alguém lhe diz que sua mente é vazia, isso é um insulto a menos que você seja um praticante. Uma vida vazia é solitária e triste. Sentir-se vazio está associado à depressão. Quando começamos a nos sentir vazios, vamos ao cinema, lemos um livro, ligamos a televisão, telefonamos para alguém ou saímos para fazer compras. Não queremos o vazio, o silêncio, a imobilidade – queremos no máximo visitá-los e depois ir embora. Até quando saímos de férias para "ficar sem fazer nada", acabamos lendo, nadando, jogando, comendo muito e bebendo vinho. Não é verdade que não queremos fazer nada e, quando vemos alguém sem fazer nada e olhando demais para o espaço, achamos que essa pessoa tem algum problema.

Uma das meditações mais importantes do Budismo é a do vazio. Em geral, as pessoas não gostam dessa palavra: plenitude soa melhor. Mas é a mesma coisa. Então, o que vazio significa realmente no budismo? Sabedoria. Sabedoria é a compreensão do vazio, a compreensão de *shunyata.* Sabedoria é conhecer a essência vazia, não as qualidades que nela surgem. A compreensão das qualidades é chamada método. Essa é a outra metade do caminho. Desenvolver e compreender qualidades como compaixão e generosidade é o meio, e compreender o espaço vazio em que surgem as qualidades é sabedoria.

Se você já pratica o dharma há algum tempo, já ouviu falar de vazio. Provavelmente cada professor com quem você estudou, cada livro sobre o dharma que leu, falava sobre o vazio. Mas isso produziu alguma mudança em você? Mesmo que consiga explicar a natureza interdependente de todos os fenômenos ou a falta da existência inerente, se for só em teoria, o efeito sobre sua vida não deve ser muito grande. Mesmo que o estudo do dharma e da filosofia seja sua principal atividade na vida, se você acha que a essência vazia é algo distante na experiência e quase impossível de entender, não a experimentará diretamente. Isso é uma pena porque o vazio luminoso é a sua própria natureza. Ele não é distante nem remoto – é difícil reconhecê-lo porque é difícil deixar de olhar além dele, de tão perto que está.

Compreendendo a natureza da mente, descobrimos que estamos no estado inseparável de consciência e vazio. Quando compreendemos isso,

compreendemos a essência do espaço. Quando permanecemos na natureza da mente, fundidos ao espaço em vez de identificados com o que surge no espaço, há um efeito na vida. Não há nada a defender, nenhum eu que precise ser protegido, porque a nossa natureza é espaçosa e pode acomodar tudo. O vazio não precisa de defesa. O espaço não pode ser danificado. Ninguém pode fazer nada a ele. Uma opinião ou imagem pode ser atacada e prejudicada, mas o espaço no qual a opinião ou a imagem existe é indestrutível. Ele não envelhece, não se desenvolve nem se deteriora, não nasce e não morre. Por meio desse entendimento, surge confiança e coragem. Embora a experiência surja sem cessar, ficamos ligados ao espaço imutável em que ela aparece. Não é preciso tentar possuí-lo ou reivindicá-lo. Ele já está aqui, além da esperança e do medo. Quando a natureza da mente é reconhecida, a perfeição espontânea de todos os fenômenos é compreendida e a pureza primordial também.

O praticante do Dzogchen procura primeiro compreender esse espaço da natureza da mente. Então, ele tem que reconhecê-lo pela meditação e pelas instruções indicativas do professor, e depois desenvolver uma ligação com ele. Finalmente, o praticante se integra ao espaço, que é o que significa “permanecer na natureza da mente”. Não que ele se torne algo diferente. Temos que usar a linguagem do desenvolvimento para falar sobre o caminho, sobre como chegar aonde queremos ir. Mas, na verdade, não há para onde ir, não há nada a desenvolver. É uma questão de despertar, de reconhecer o que já é.

Quando o espaço da natureza da mente é compreendido ainda existe um fluxo: a luminosidade. Há movimento, sensação, vivacidade. A experiência fica mais rica do que era, e não mais pobre. As qualidades surgem indefinidamente. Pode surgir compaixão ou tristeza, raiva ou amor, mas o praticante não perde a conexão com o espaço do qual surgem essas qualidades.

O espaço é a base de tudo, a realidade fundamental. Para nós, em geral, a terra representa a firmeza da base. Isso é verdade – quando achamos que somos separados de tudo o mais. Na dualidade, a terra é a base, o espaço é a ausência de base. Mas no Dzogchen, o espaço é a base. O praticante fundido ao espaço é mais firme do que a terra porque é o espaço em que a terra existe; tem mais conforto do que a água porque o espaço não tem obstruções; é mais flexível do que o ar porque o ar não pode ir a lugar nenhum onde o espaço já não esteja; é

mais criativo do que o fogo porque o espaço dá origem ao fogo. Espaço é o que verdadeiramente somos.

A INTEGRAÇÃO COM O ESPAÇO E AS OUTRAS QUATRO LUZES

É quase impossível experimentar a luz pura da experiência sem ter uma profunda ligação com o espaço puro. Na tradição tibetana, dizemos isso da seguinte maneira: temos que reconhecer e permanecer na natureza da mente para reconhecer e exercer a energia da natureza da mente.

A experiência da luz pode nos ajudar a desenvolver a experiência do espaço, assim como a experiência do espaço pode levar ao reconhecimento da claridade pura da luz. Procure prestar atenção à experiência, neste momento, como se tudo fosse apenas luz. Vá além da forma, além das limitações do olho, além da dualidade dos sentidos e dos objetos sensoriais. Experiência é um fluxo de luz e consciência. Isso é tudo e inclui tudo. Esta é uma prática que pode ser feita a qualquer hora. Nada muda mas tudo é diferente. Em vez de ver a forma, veja a luz. Em de ouvir palavras, veja a luz. Em vez de saborear o jantar, veja a luz. Tudo é luz e ela pode ser "vista" com todos os sentidos. Vá além de dividir a experiência em diferentes campos sensoriais, em interno e externo, em eu e não eu. A experiência é unificada.

Trabalhar com o mundo sensorial é tão importante quanto trabalhar com experiências emocionais e eventos mentais. Quando surgem as emoções – mesmo as avassaladoras –, elas também são simplesmente luz. Quando surge ódio, ciúme ou alegria, é tudo luz. Permaneça no espaço, experimente a luz; permaneça como luz, experimente o espaço.

É bom lembrar que o centro do coração é o lugar da conexão com o espaço e a luz. É o lugar de devoção, onde reside o verdadeiro mestre. É onde estão Samantabhadra e Tapihritsa. O verdadeiro mestre é a luz no coração, a consciência não dual, rigpa. Conecte a mente ao coração e então, mantendo a conexão com a presença pura, abra os sentidos e relaxe. Experimente o fluxo de luz no espaço. Fique aberto. Dzogchen é abertura. Quanto mais definidas e substanciais são as coisas, mais difícil é estabelecer uma conexão com o espaço e a luz.

Quando você estiver distraído demais para ficar presente dessa maneira, reze. A prece tem mais poder do que normalmente imaginamos. Reze pela conexão

com a luz interior. A prece subjuga o pensamento e o dirige, puxa-nos para fora do drama da emoção e oferece alívio e direção. Os seres humanos estão sempre ocupados, e é melhor estar ocupado com a prece do que perdido em fantasias do passado ou futuro.

Ficar conectado à luz ajuda, ficar conectado ao espaço também. Em vez de só prestar atenção aos objetos no espaço, procure passar um dia inteiro consciente do espaço em que estão os objetos, o espaço em que surgem os pensamentos, o espaço em que está a mobília da sua sala, o espaço em que o céu é azul. Vivemos no espaço o dia inteiro, dormimos no espaço e manifestamos sonhos no espaço. Sem uma conexão consciente com o espaço, estamos perdidos. Quando temos conexão com o espaço, nunca ficamos perdidos.

Na prática *trekchöd*, contemplar o céu é importante. Quando nos sentamos e contemplamos o céu – sem nos concentrar nas nuvens ou nos pássaros – não estamos olhando para substância. Estamos olhando no espaço. O espaço não faz nada, não diz nada, mas tem um efeito profundo. Quando temos estabilidade na prática, a conexão com o espaço externo nos conecta ao espaço interno.

Na prática, podemos nos ligar ao espaço interno e depois ao externo, ou usar a experiência do espaço externo para nos ligar ao interno. Seja como for, o objetivo é reconhecer que o espaço externo, o espaço interno e o espaço da mente são o mesmo espaço, luminoso e vazio. Permanecendo no espaço da natureza da mente, não somos apenas livres, somos a liberdade.

O RETIRO ESCURO: VISÕES DOS CINCO ELEMENTOS

Depois que o praticante do Dzogchen é introduzido ao estado natural da mente pelo mestre, ele aprende as práticas tögal: retiro escuro, contemplação do céu e contemplação do sol. A prática tögal tem muito a ver com os elementos.

No retiro escuro, o praticante passa meses praticando numa sala ou caverna em que não penetra nem um resquício de luz. Entende-se, em geral, que a ausência de luz física pode levar à depressão e à claustrofobia, havendo terapias para a depressão baseadas na exposição à luz. Mas quando permanecem em pura presença luminosa no retiro escuro, os praticantes não ficam claustrofóbicos nem deprimidos, embora fiquem num pequeno aposento, em total escuridão, durante um longo tempo (na tradição Bön, o retiro escuro é tradicionalmente de quarenta e nove dias e muitas vezes é feito por mais tempo). Na verdade, ocorre às vezes o problema oposto. Como muitas coisas acontecem, o praticante pode ficar empolgado, com os pensamentos tumultuados e difíceis de controlar. *Trekchöd* significa estabilização no espaço, um estado que resulta em não claustrofobia. E *tögal* é a manifestação de luz. No pequeno espaço físico do retiro escuro há muito espaço e luz – o espaço da base da existência e a iluminação da consciência intrínseca. Assim como a luz externa nos impede de ficar deprimidos, a luz interna nos protege. A vitalidade da mente, de rigpa, dá ao corpo uma vitalidade que vem de dentro e não de fora.

Qualquer pessoa, praticante ou não, pode entrar num ambiente escuro como breu e ver luzes. E se ficar nesse lugar durante um determinado tempo, começará a alucinar. Isso não é tögal. Se o praticante não recebeu instruções adequadas, não recebeu as instruções indicativas, e não consegue permanecer no estado natural, as visões que surgem são simplesmente projeções mentais moldadas por vestígios kármicos. Sem trekchöd não há tögal, e se o praticante não permanecer em estado natural, trekchöd não se realiza.

Isso é análogo às práticas yogues do sonho e do sono. Quando os sonhos comuns surgem, eles são apenas sonhos, histórias manifestadas pela interação da mente com os vestígios kármicos e o prana kármico. Mas quando o sonhador permanece em estado natural, os sonhos surgem como sonhos de clareza, sonhos que têm origem sob a superfície do karma individual e que contêm sabedoria que se origina além dos limites do indivíduo. O caso do sono é semelhante. Quando

dorme, a pessoa comum cai num estado de inconsciência. Mas, quando o praticante estável na natureza da mente dorme, o corpo e a mente conceitual dormem, mas o praticante continua plenamente integrado à luz clara e permanece como consciência não dual.

No retiro escuro, quando o praticante permanece em estado natural, os elementos entram em equilíbrio. Numa das práticas freqüentemente indicadas para o retiro escuro, o praticante usa cinco posturas, uma para cada elemento, para abrir canais específicos do corpo, afetando desse modo o fluxo de prana. Dizemos que a postura, sustentada enquanto o praticante permanece em rigpa, evoca energias dos elementos e que cada tipo de olhar – também são cinco – é um portal para que as energias se manifestem externamente. Os processos internos das energias dos elementos se refletem fora, no aposento escuro, e voltam para o praticante como visões e experiências.

O Zhang Zhung Nyan Gyud descreve cinco diferentes estágios das visões tögal. Há cinco estágios relacionados aos elementos de terra a espaço. Os estágios progressivos são os sinais do desenvolvimento de uma conexão mais profunda com os elementos. À medida que progredimos no caminho espiritual, mudanças internas se manifestam em crescentes experiências positivas na vida diária. Os relacionamentos se tornam mais fáceis, as emoções negativas têm menos poder e assim por diante. Nas práticas *tögal*, as mudanças internas positivas que resultam da prática também se manifestam externamente, mas como visões. Em todas as práticas tögal – retiro escuro, contemplação do sol e contemplação do espaço – o praticante procura entrar em contato com a essência pura dos elementos, as cinco luzes puras, e as visões são os sinais de que o processo está ocorrendo. As visões não são o objetivo da prática, e sim as mudanças internas, mas as visões são um modo de verificar o progresso.

Em geral, as visões começam com luz e padrões de luz. A luz é colorida – em geral, uma ou duas cores dominam e, às vezes, uma das cores não se manifesta. *Há formas e cores específicas, associadas a cada elemento que começa a se manifestar em sua forma mais pura: formas amarelas quadradas para terra; formas azuis circulares para água; formas vermelhas triangulares para fogo; formas verdes retangulares para ar; e formas brancas semicirculares para espaço.* Fragmentos de imagens podem aparecer, geralmente fugidias e pouco claras. Com o tempo, elas se tornam inteiras e estáveis. A progressão não é

aleatória. À medida que a prática se aprofunda, os principais canais e chakras se abrem e os bloqueios kármicos e tendências habituais se dissolvem na natureza da mente. Os obscurecimentos que revestem os elementos puros de uma aparente substancialidade são eliminados e as visões ficam mais puras na mesma medida. Elas ficam mais completas e vívidas, e as cores mais equilibradas. Surgem visões de divindades, deusas, mandalas, sílabas sagradas e símbolos.

Na vida cotidiana, assim como no retiro escuro, nossa reação ao que surge na experiência determina se continuamos iludidos ou se nos aproximamos da compreensão da verdade. Quando estamos presos à visão dualista da mente em movimento, as cinco energias dos elementos são experimentadas como substanciais. Quando estamos estáveis na natureza da mente, o que parece ser substancial se dissolve em pura luz. No primeiro caso, tendemos a ficar sujeitos às tendências kármicas e, no segundo, a nos libertar do condicionamento. Quando permanecemos em dualismo, as cinco luzes se tornam as cinco emoções negativas. Quando permanecemos em estado natural, as cinco luzes de tornam as cinco sabedorias. No retiro escuro, podemos descobrir onde estamos em termos de prática porque o nível da prática se reflete no que se manifesta e na nossa relação com o que se manifesta.

No nível mais elevado da prática tögal, os elementos estão completamente equilibrados. Toda experiência está integrada ao estado natural. Embora o corpo seja sólido na nossa experiência, ele também é uma manifestação da luz dos elementos. Quando nos fundimos totalmente ao espaço, não há experiência do corpo separada do campo da experiência indivisa. O corpo não desapareceu, mas é experimentado como corpo de luz. Basicamente, é assim que o corpo de arco-íris (‘*já’lus*) é alcançado. Como já vimos neste livro, esse é o sinal da iluminação no Dzogchen – a liberação, na morte, dos elementos do corpo em sua forma pura, como luzes coloridas.

Em geral, nossa noção de quem somos depende do ambiente: corpo, relacionamentos, circunstâncias, pensamentos e lembranças. Quando permanecemos na natureza da mente, as imagens e os pensamentos que representam nossa identidade se dissolvem em essência vazia. Nossa relação com o que se manifesta a partir desse espaço determina se ficamos presos na ilusão ou libertos na sabedoria. Qualquer experiência que surja para quem não permanece na natureza da mente – mesmo que seja uma visão de budas ou terras

puras – é uma visão dualista enraizada na ilusão do eu e do outro. Qualquer experiência que surja para o praticante estável na natureza da mente é uma visão tögal.

5

PALAVRAS FINAIS

Como praticantes, aprendemos a pensar na dádiva do precioso corpo humano. Nascemos em lugares onde o dharma é ensinado, numa época em que temos acesso a professores e em que a transmissão está ao nosso alcance. Vivemos onde há liberdade política para seguir o nosso caminho espiritual. Nossas condições de vida são boas e temos tempo disponível para praticar.

O que nos falta muitas vezes é reconhecer os dons que já recebemos. Às vezes, diante de uma tragédia, lembramos de como é boa a nossa vida, mas então, envolvidos de novo na vida normal, esquecemos. Somos afastados da gratidão e do reconhecimento por forças sombrias e negativas, pela insatisfação habitual e pelo estímulo constante. Quando outros têm mais do que nós, sentimos inveja, mas num mundo em que tantos têm menos do que nós, raramente reconhecemos a sorte que temos.

Em geral, os ensinamentos se concentram na visão, na meditação e no comportamento. Isso quer dizer que nossa maneira de ver determina como sentimos e pensamos. E como sentimos e pensamos determina como agimos. Quando olhamos de um ponto de vista dualista, vemos um mundo imperfeito e vivemos como seres perturbados e imperfeitos nesse mundo imperfeito. Quando vemos o mundo em sua perfeição, exatamente como ele é, somos budas vivendo numa terra pura, cercados por outros budas.

Enquanto não temos a visão pura e não percebemos a perfeição do mundo e dos seres que nele estão, é bom aceitar as imperfeições do mundo como parte natural da vida, como o material com que podemos trabalhar. Quando damos as

costas a um aspecto do mundo, damos as costas a partes de nós mesmos. Quando nos abrimos para o mundo e o aceitamos como ele é, nós nos abrimos para dimensões mais profundas do nosso próprio ser. A aceitação completa é o fim da esperança e do medo, o fim das fantasias do passado e do futuro. É viver inteiramente no presente, no que realmente é.

Como cresci num mosteiro, perto de professores altamente realizados e instruídos, fui levado a dedicar a vida a aprender, a praticar o dharma e, nos últimos quinze anos, a ensinar os outros. Nos meus estudos dos veículos xamanistas (causais), do sutra, do tantra e do Dzogchen, tomei consciência da profunda ligação entre os diferentes veículos e práticas, apesar das diferenças filosóficas. Experimentar essa ligação é iluminante e alegre e, quando ela é plenamente compreendida, a prática se torna mais forte e flexível. Podemos saber que práticas fazer e quando. E podemos ajustar as práticas para superar nossas fraquezas dos elementos e desenvolver o que temos de forte.

A compreensão dos elementos nos leva a compreender essa ligação. Nosso corpo existe como o jogo dos elementos. Nós nos movemos por meio das energias e forças dos elementos em nosso ambiente. Experimentamos os elementos sutis na mente e como a própria mente. Tempo e espaço são um jogo dos elementos. Por mais sutis ou densas que pareçam ser as energias dos elementos, elas são em essência as cinco luzes puras, as energias sagradas fundamentais de tudo o que existe.

Seja qual for a prática que eu faço e seja qual for seu nível, sei que estou tentando me integrar mais profundamente às cinco luzes puras. Às vezes tenho que trabalhar para equilibrar os elementos num nível mais denso, às vezes na dimensão energética e às vezes nos níveis mais sutis da mente. Quer esteja trabalhando com um yidam ou khandro, ou com movimentos e respiração, estou sempre indo em direção à integração fundamental, que é o objetivo da jornada espiritual.

Espero que este trabalho com os elementos seja útil a muita gente no futuro, trazendo a cura física, emocional e espiritual. Planejo fazer mais pesquisas, práticas e explorações, e também trabalhar com pessoas. No futuro, meus alunos e eu vamos desenvolver um site dedicado à prática dos elementos. Vamos construir casas – uma para cada elemento – com materiais específicos, com

formas e cores características. Nelas haverá mandalas sagradas dos elementos, energizadas pelas divindades dos elementos. Esperamos que muita gente consiga passar algum tempo nessas casas para restabelecer o contato com as energias dos elementos e desenvolvê-las.

Acredito com firmeza que aprendendo esses antigos ensinamentos e sua aplicação, as pessoas vão melhorar suas vidas, vencer as doenças e os obstáculos, aumentar seu tempo de vida, o poder pessoal e a sorte, além de desenvolver a vida espiritual.

Conhecer os cinco elementos nos oferece um modo de interagir com o mundo, seja qual for o mundo que experimentamos. Conhecer os elementos é conhecer algo fundamental, por meio do que podemos ver tudo. Saber como trabalhar com os elementos nos dá uma chave para trabalhar com todos os aspectos da nossa vida, positivos e negativos. É meu sincero desejo que todos realizemos rapidamente nossa verdadeira natureza. Enquanto isso não acontecer, que tenhamos compaixão e amor por todos os seres. Que fiquemos abertos à energia e à sabedoria ilimitadas dos elementos primordiais, cujo jogo é esta grande beleza que é o nosso mundo e a nossa vida. O grande lama Bönpo, Yungdrung Tenzing, pouco antes da morte, sentou-se ere-to em postura de meditação, em Sikkim, no hospital S.T.N.M., e pediu que ninguém tocasse seu corpo durante três dias. Ele passou então pelas manifestações externas da morte (o coração e a respiração pararam), mas continuou em postura de meditação durante trinta e três horas. Peregrinos tibetanos vieram de longe para enrolar mantas em seu corpo depois do período de três dias.

GLOSSÁRIO

bardo (tibetano: *bar do*; sânscrito: *antarabhava*). *Bardo* significa “estado intermediário” e se refere a qualquer estado transicional da existência — vida, meditação, sonho, morte. Em geral, a palavra se refere ao estado intermediário entre morte e renascimento.

bodhicitta (tibetano: *byang chub sems*, abrevia-se como *byang sems*). Mente desperta. Em geral, significa a mente compassiva que pretende alcançar a iluminação pelo bem dos outros. No Dzogchen, é sinônimo de consciência não dual inata.

Bön (tibetano: *bon*). *Bön* é a tradição espiritual nativa do Tibete. Ela é anterior ao Budismo Indiano. Embora os estudiosos discordem a respeito de sua origem, a tradição se atribui uma linhagem ininterrupta de dezessete mil anos. Semelhante às seitas do Budismo Tibetano, particularmente à Nyingma, a tradição Bön se distingue por uma iconografia característica, uma rica tradição xamanista e uma linhagem separada que remonta ao Buda Shenrab Miwoche, mais do que ao Buda Shakyamuni.

chakra (tibetano: *‘khor lo*; sânscrito: *chakra*). Literalmente, “roda” ou “círculo”. *Chakra* é uma palavra sanscrítica que se refere aos centros energéticos do corpo. Um chakra é um local em que vários canais (*tsa*) de energia se encontram. Diferentes sistemas de meditação trabalham com diferentes chakras.

canal (tibetano: *rtsa*; sânscrito: *nadis*). Os canais são as “veias” do sistema de circulação de energia, por onde fluem as correntes de energia sutil que sustentam a vida. Os próprios canais são energéticos, não sendo encontrados na dimensão física. Porém, por meio da prática ou da sensibilidade natural, é possível perceber sua existência.

chöd (tibetano: *gcod*). Literalmente, “eliminar”. Também conhecida como “uso adequado do medo” e “cultivo da generosidade”, *chöd* é uma prática ritual que se destina a remover o apego que temos ao corpo e ao ego, oferecendo com compaixão tudo que somos a outros seres. Para isso, a prática envolve uma evocação elaborada de várias classes de seres e a subsequente transformação imaginária do corpo do praticante em objetos e substâncias de oferenda. Chöd usa cantos melódicos, tambores, sinos e trompas, e em geral é praticada em lugares que despertam medo, como cemitérios e passagens remotas nas montanhas.

dharma (tibetano: *Bon*, *chos*; sânscrito: *dharma*). Dharma é um termo amplo, com muitos significados. No contexto deste livro, dharma é ao mesmo tempo o ensinamento espiritual que, em última análise, deriva dos Budas, e o caminho espiritual propriamente dito. Dharma significa também “existência” e, quando usado no plural, “fenômenos”.

dharmakaya (tibetano: *bon sku, chos sku*; sânscrito: *dharmakaya*). Diz-se que um buda possui três corpos (*kayas*): *dharmakaya, sambhogakaya e nirmanakaya.* O *dharmakaya,* traduzido em geral como “verdadeiro corpo”, se refere à natureza absoluta do buda, que todos os budas compartilham e que é idêntica à natureza absoluta de tudo que existe: o vazio. O dharmakaya é não dual, vazio de conceitualidade e livre de todas as características. (Ver também *sambhogakaya* e *nirmanakaya*.) **Dzogchen** (tibetano: *rdzogs chen*). Grande perfeição, grande inteireza. O Dzogchen é considerado o ensinamento mais elevado, tanto no Bön quanto na escola Nyingma do Budismo Tibetano. Seu dogma fundamental é que a realidade, inclusive o indivíduo, já é completo e perfeito, que nada precisa ser transformado (como no tantra) ou rejeitado (como no sutra), mas apenas reconhecido pelo que realmente é. A prática essencial do Dzogchen é “libertação de si mesmo”: permitir que tudo o que surge na experiência exista exatamente como é, sem nenhuma elaboração da mente conceitual, sem apego nem aversão.

gong-ter (tibetano: *dgongs gter*). Tesouro da mente. Na cultura tibetana, existe uma tradição de *terma*: objetos, textos ou ensinamentos sagrados ocultos pelos mestres de uma época em benefício da era futura, quando os termas são encontrados. Os mestres tântricos que descobrem terma são

conhecidos como *tertöns,* os que encontram tesouros. Os termas podem ser encontrados em locais físicos como cavernas ou cemitérios, ou nos elementos, como água, madeira, terra ou espaço. Às vezes, são recebidos em sonhos e experiências visionárias, ou ainda encontrados diretamente em níveis profundos da consciência. Este último caso é conhecido como *gong-ter,* tesouro da mente.

guardião (tibetano: *srung ma/ chos skyong*; sânscrito: *dharmapala*). Os guardiões são seres masculinos ou femininos comprometidos a proteger o dharma (ensinamentos) e os praticantes dos ensinamentos. Eles podem ser protetores terrenos ou manifestações coléricas de seres iluminados. Em geral, os praticantes tântricos recorrem a guardiões associados à sua linhagem.

jalus (tibetano: *'já'lus*). Corpo de arco-íris. O sinal da plena realização no Dzogchen é a conquista do corpo de arco-íris. O praticante realizado, que não é mais iludido pela aparente substancialidade ou dualismos, como mente e matéria, libera a energia dos elementos que compõem o corpo físico na hora da morte. O corpo em si é dissolvido, restando apenas cabelo e unhas, e o praticante penetra conscientemente na morte.

karma (tibetano: *las*; sânscrito: *karma*). *Karma* significa literalmente "ação" mas, em sentido mais amplo, se refere à lei de causa e efeito. Qualquer ação praticada no plano físico, verbal ou mental, funciona como uma semente que produzirá o fruto de suas conseqüências no futuro, quando as condições forem adequadas à sua realização. As ações positivas têm efeitos positivos, como a felicidade; as ações negativas têm efeitos negativos, como a infelicidade. Karma não significa que a vida seja determinada, mas que as condições do presente sempre vêm de ações passadas.

vestígio kármico (tibetano: *bag chags*; sânscrito: *vasana*). Cada ação — física, verbal ou mental — praticada com intenção, mesmo com a mais leve aversão ou desejo, deixa um vestígio no fluxo mental da pessoa. O acúmulo desses vestígios kármicos serve para condicionar cada momento da experiência da pessoa, de maneira positiva ou negativa.

kaya (tibetano: *sku*). A palavra tem numerosos significados. No contexto deste livro, ela quer dizer "corpo" ou "dimensão da experiência".

khandro (tibetano: *mkha ‘gro ma*; sânscrito: *dakini*). O equivalente tibetano de *dakini* é *khandroma*, que significa “andarilhas do céu”. “Céu” se refere ao vazio; a dakini viaja nesse vazio, ou seja, ela age na plena compreensão da realidade absoluta. Uma dakini pode ser uma mulher humana que tenha realizado sua verdadeira natureza, um ser feminino não-humano, uma deusa ou uma manifestação direta da mente iluminada.

kunzhi (tibetano: *kun gzhi*; sânscrito: *alaya*). No Bön, o *kunzhi* é a base de tudo o que existe, incluindo o indivíduo. Não é sinônimo de *alaya vijnana* de Yogacara, mais próximo de *kunzhi namshe* (ver a seguir). O kunzhi é a unidade de vazio e clareza; da absoluta indeterminância aberta da realidade suprema e da incessante exibição de aparência e consciência. O kunzhi é a base do ser.

kunzhi namshe (tibetano: *kun gzhi rnam shes*; sânscrito: *alaya vijnana*). O *kunzhi namshe* é a consciência básica da pessoa. É o “repositório” ou “depósito” em que os vestígios kármicos são armazenados, de onde vem a experiência futura.

la (tibetano: *bla*). Alma. Bondade humana básica. Capacidades virtuosas fundamentais de uma espécie.

lama (tibetano: *bla ma*; sânscrito: *guru*). *Guru* significa literalmente “pesado”, carregado de qualidades iluminadas (*buddha guna*). *Lama* significa “nada mais elevado”. Lama se refere a um professor espiritual, que é de insuperável importância para o praticante discípulo. Na tradição tibetana, o lama é considerado mais importante até do que o buda, pois é ele que dá vida aos ensinamentos para os alunos. No nível supremo, o lama é a natureza búdica de cada um. No nível relativo, o lama é o professor pessoal. No entanto, o termo *lama* é comumente usado como uma forma educada de tratar qualquer monge ou professor espiritual.

lhundrup (tibetano: *lhun grub*). Perfeição ou presença espontânea. No Dzogchen, refere-se à incessante e espontânea manifestação dos fenômenos.

loka (tibetano: *‘jig rten*; sânscrito: *loka*). Literalmente, “mundo” ou “sistema de mundo”. Usada no Ocidente para se referir aos seis domínios da existência cíclica, *loka* na verdade diz respeito aos maiores sistemas de mundo, um dos

quais é ocupado pelos seis domínios. (Ver “seis domínios da existência cíclica”.) **lung** (tibetano: *rlung*; sânscrito: *vayu*, *prana*). *Lung* é a energia vital do vento, conhecida no Ocidente por seu nome sânscrito, *prana*. Lung tem um vasto leque de significados; no contexto deste livro, refere-se à energia vital de que dependem tanto a vitalidade do corpo quanto a consciência.

marigpa (tibetano: *ma rig pa*; sânscrito: *avidya*). Ignorância. A falta de conhecimento da verdade, da base, do *kunzhi*. Em geral, fala-se de duas categorias de marigpa: a ignorância inata e a ignorância cultural.

naga (tibetano: *klu*; sânscrito: *naga*). Espíritos serpentes associados à água.

ngön dro (tibetano: *sngron ‘gro*; sânscrito: *purvagama*). Preliminar. Em geral, se refere a vários tipos de práticas preliminares, dependendo do nível do ensinamento.

nirmanakaya (tibetano: *sprul sku;* sânscrito: *nirmanakaya*). Nirmanakaya é o “corpo de emanação” do *dharmakaya*. Em geral, a palavra se refere à manifestação visível, física, de um buda. O termo está associado também à dimensão física.

nirvana (tibetano: *mya ngan las ‘das pa;* sânscrito: *nirvana*). A transcendência de todo o sofrimento. O termo recebe diferentes ênfases nas diversas escolas Bön e budistas. Em geral, é oposto a *samsara*, a existência condicionada sujeita à dor e ao sofrimento.

pho wa (tibetano: *‘pho ba*). A transferência da consciência. Em geral, se refere à prática de transferir conscientemente a consciência para fora do corpo na hora da morte.

prana. Ver *lung*.

rigpa (tibetano: *rig pa*: sânscrito: *vidya*). Literalmente, “consciência” ou “saber”. Nos ensinamentos Dzogchen, *rigpa* refere-se à consciência inata, primordialmente pura e não dual, que é a verdadeira natureza da pessoa.

rinpoche (tibetano: *rin po che*). Literalmente, “ser precioso”. Uma expressão honorífica amplamente usada como tratamento a um lama encarnado.

rushen (tibetano: *ru shan*). Separação ou distinção. Neste livro, refere-se às práticas Dzogchen preliminares, destinadas a separar, na experiência, a natureza da mente e a mente conceitual comum.

samadhi (tibetano: *ting nge ‘dzin*; sânscrito: *samadhi*). Qualquer um dos inúmeros estados de consciência meditativa ou transe.

samaya (tibetano: *dam tshig*; Sânscrito: *samaya*). Compromisso ou voto. Geralmente, o compromisso que o praticante assume, na prática tântrica, com relação a comportamentos e ações. Existem votos gerais e votos específicos a determinadas práticas tântricas.

sambhogakaya (tibetano: *longs sku*; sânscrito: *sambhogakaya*). O “corpo de alegria” do buda. O *sambhogakaya* é um corpo feito inteiramente de luz. Essa forma é visualizada com freqüência nas práticas do tantra e do sutra. No Dzogchen, a imagem do *dharmakaya* é visualizada com mais freqüência.

samsara (Tibetano: *‘khor ba*; sânscrito: *samsara*). O domínio do sofrimento que vem da mente ocluída, dualista, onde todas as entidades são impermanentes e sem existência inerente, e onde todos os seres sencientes estão sujeitos ao sofrimento. *Samsara* inclui os seis domínios da existência cíclica mas, em sentido mais amplo, se refere ao modo de existência característico dos seres sencientes que sofrem por estar presos nas ilusões da ignorância e da dualidade. Samsara termina quando um ser se liberta da ignorância.

sem (tibetano: *sems*; sânscrito: *citta*). Um dos inúmeros termos tibetanos para “mente”. Em geral, sem é traduzido como “mente conceitual”, referindo-se mais à mente em movimento do que à natureza da mente.

Shenla Odkar (tibetano: *gShen lha ‘Od dkar*). Shenla Odkar é a forma *sambhogakaya* de Shenrab Miwoche, o buda que fundou a religião Bön.

Shenrab Miwoche (tibetano: *gShen rab Mi bo che*). Shenrab Miwoche foi o Buda *nirmanakaya*, que fundou a religião Bön e que teria vivido há dezessete mil anos. Existem quinze volumes da biografia de Shenrab Miwoche na literatura Bön.

shunyata (tibetano: *stong pa nyid*; sânscrito: *shunyata*). Vazio. A natureza absoluta de todos os fenômenos.

seis domínios da existência cíclica (tibetano: *rigs drug*). Habitualmente chamados de "seis domínios" ou "seis *lokas*". Referem-se a seis classes de seres: deuses, semideuses, seres humanos, animais, fantasmas famintos e seres do inferno. Os seres dos seis domínios estão sujeitos ao sofrimento. São domínios literais, em que os seres nascem, bem como amplas faixas empíricas e afetivas de experiência em potencial, que moldam e limitam a experiência na nossa vida atual.

sok (tibetano: *srog*). Força vital, vitalidade. Tem estreita relação com a consciência inata, *rigpa*.

sutra (tibetano: *mdo*; sânscrito: *sutra*). Os sutras são textos compostos de ensinamentos oriundos diretamente do Buda histórico. Os ensinamentos dos sutras se baseiam no caminho da renúncia e formam a base da vida monástica.

tantra (tibetano: *rgyud*; sânscrito: *tantra*). Os tantras são os ensinamentos dos Budas, como os sutras. Muitos tantras foram redescobertos por yogues da tradição *terma* (ver *terma* em *gong-ter*). Os tantras se baseiam no caminho da transformação e incluem práticas como o trabalho com a energia do corpo, a transferência da consciência, as yogas do sonho e do sono e assim por diante. Certas classes de tantras, do caminho da transformação não-gradual, podem também conter ensinamentos Dzogchen.

Tapihritsa (tibetano: *Ta pi hri tsa*). Embora considerado um personagem histórico, Tapihritsa é iconograficamente representado como um Buda *dharmakaya*, nu e desprovido de ornamentos, personificando a realidade absoluta. Ele é um dos dois principais mestres na linhagem Dzogchen do *Zhang Zhung Nyan Gyud*.

três venenos básicos (tibetano: *rtsa ba'i nyon mongs gsum*; sânscrito: *mulaklesha*). Ignorância, aversão e desejo, as três aflições fundamentais que perpetuam a continuidade da vida nos domínios do sofrimento.

tigle (tibetano: *thig le*; sânscrito: *bindu*). *Tigle* tem múltiplos significados, dependendo do contexto. Em geral, o termo é traduzido por "gota" ou "ponto

seminal" mas, no contexto da yoga do sonho e do sono, *tigle* se refere a uma esfera luminosa de luz que representa uma qualidade da consciência e é usada como foco na prática da meditação.

tigle nyag chik (tibetano: *thig le nyag cig*). A esfera única, um símbolo da existência sem bordas nem divisões. A natureza não dual de toda a realidade.

Tögal (tibetano: *thod rgal*). Uma das duas principais partes da prática Dzogchen. A ênfase é na integração a tudo que surge. *Tögal* usa as práticas visionárias do retiro escuro e da contemplação do sol e do céu.

Trekchöd (tibetano: *khregs chod*). Uma das duas principais partes da prática Dzogchen. O ponto principal é atravessar todas as distrações e obscurecimentos a fim de permanecer no estado natural.

trul khor (tibetano: *'khrul 'khor*; sânscrito: *yantra*). Literalmente, "roda mágica". Práticas yogues especiais. Prática de postura, movimento, respiração e meditação destinada a redirecionar o prana para o canal central. A yoga elimina os obstáculos no corpo, na energia e na mente, promovendo a saúde. Seu objetivo último é usar o corpo e seus campos de energias como apoio para a estabilização do praticante na consciência não dual de *rigpa.*

tsa. Ver *canais.*

tsa lung (tibetano: *rtsa rlung*). Práticas yogues que usam os canais *(tsa)* e as energias vitais *(lung*). Esta é uma categoria ampla e inclui muitas práticas de todas as tradições tântricas tibetanas.

tse (tibetano: *tshe*). Tempo de vida; duração potencial da vida.

tummo (tibetano: *gtum mo*; sânscrito: *candali*). A yoga do fogo interior. Uma yoga que usa posturas física, respiração e visualizações para ativar o fogo interior, o prana do fogo, no chakra do umbigo e fazer com que ele suba pelo canal central até o chakra coronário. A prática é famosa em todas as seitas Bön e budistas tibetanas. É a yoga principal nas *Seis Yogas de Naropa* e de outros sistemas. No Bön, ela é frequentemente combinada ao *trul khor* (ver acima).

yee (tibetano: *yid*; sânscrito: *manas*). A mente funcional, em oposição à natureza da mente. Um dos inúmeros termos tibetanos que se referem a

vários aspectos da mente.

yidam (tibetano: *yi dam*; sânscrito: [*ishta*]-*devata*). *Yidam* é uma divindade tutelar ou de meditação, que personifica um aspecto da mente iluminada. Há quatro categorias de yidam: pacífica, crescente, poderosa e colérica. As Yidans se manifestam nessas diferentes formas para superar forças negativas específicas.

yi ge (tibetano: *yi ge*). Linguagem escrita, palavra, sílaba, letra.

yogin (tibetano: *rnal ‘byor pa*; sânscrito: *yogin*). Homem que pratica yogas meditativas como as yogas do sonho e do sono.

yogini (tibetano: *rnal ‘byor ma*; sânscrito: *yogini*). Mulher que pratica a yoga meditativa.

Zhang Zhung Nyan Gyud (tibetano: *Zhang zhung snyan rgyud*). O Zhang Zhung Nyan Gyud é um dos mais importantes ciclos de ensinamentos Dzogchen na tradição Bön. Faz parte da série de ensinamentos *upadesha*.

zhine (tibetano: *zhi gnas*: sânscrito: *shamatha*). Permanência calma, tranquilidade. A prática da permanência calma usa o foco num objeto externo ou interno para desenvolver a concentração e a estabilidade mental. A permanência calma é uma prática fundamental, a base para o desenvolvimento de todas as outras práticas superiores de meditação, necessária para as yogas do sonho e do sono.

BIBLIOGRAFIA

Embora existam muitos textos sobre os elementos, recorri particularmente aos seguintes ao escrever este livro.

Drung-mu gcod-chen. Publicado em 1973 por Tsultrim Tashi e pelo Tibetan Bonpo Monastic Centre, New Thobgyal, H.P. na Índia. Este ciclo de ensinamentos começou com Stong-rgyung mthu-chen, um mestre Bön do século VIII. Os ensinamentos floresceram no século XIII, transmitidos pelo mestre Gsen-gsas lharje. O texto específico que trata dos elementos nesse ciclo de ensinamentos é o *'Byung-ba'i bcud-len.*

Sgron-ma drug [As Seis Lâmpadas] e *'Od-gsal sems-kyi me-long* [O Espelho da Mente Luminosa] são dois textos encontrados no ciclo Zhang Zhung Nyan Gyud de ensinamentos Bön Dzogchen. Esses textos foram publicados numa coleção intitulada *History and Doctrine of Bon-po Nispanna-Yoga*, organizada pelo Prof. Dr. Lokesh Chandra e Lopon Tenzin Namdak Rinpoche em 1968. A editora foi a International Academy of Indian Culture, em Nova Delhi.

Gshen-rtsis las nag-rtsis skor [Astrologia dos Elementos], de autoria de Gsen mkhasgrub tshul-khrims-rgyal-mtshan e Nag-rtsis de Khyung-sprul 'jigs-med-nammkha'i-rdo.rje. Publicado pelo Tibetan Bonpo Monastic Centre, New Thobgyal, H.P. 1973.

Brda' sprod kun gyi snying po srid pa'i sgron me bzhugs, de autoria do Lama Khyung Trul Jigme Namkhai Dorje. O texto foi publicado pela Tibetan Bönpo Foundation em 1966. Trata-se de um livro de gramática Bön-po. Nele, o alfabeto e os sons são relacionados aos elementos.

The Three Basic Mother Tantras with Commentaries [Ma-gyud], de autoria de Rgyalgshen mi-lus bsam-legs. Publicado pelo Bonpo Monastic Centre, Dolanji, H.P. em 1971.

LIVROS EM INGLÊS:

Um livro muito útil em inglês é *Drung, Deu and Bön: Narrations, Symbolic Languages and the Bön Tradition in Ancient Tibet,* de autoria de Namkhai Norbu Rinpoche. Dharamsala, Índia: Library of Tibetan Works and Archives, 1995.

Outros livros de Tenzin Wangyal: *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep.* Ithaca, Nova York: Snow Lion Publications, 1998.

Wonders of the Natural Mind. Ithaca, Nova York: Snow Lion Publications, 2000.

OS DOZE SIGNOS ASTROLÓGICOS E SUAS DIREÇÕES

Segue-se uma lista de signos astrológicos usados para determinar a direção em que as oferendas são feitas, como é descrito no texto. Os signos estão relacionados ao ano de nascimento, seguindo um ciclo de doze anos. Os anos se baseiam no calendário lunar.

Cada signo está relacionado a uma direção. No sistema tibetano, as direções cardeais são divididas em “superiores” e “inferiores”. O tigre, por exemplo, é associado ao leste, porém mais perto do nordeste, enquanto a lebre é leste, mas mais próxima do sudeste. Isso resulta em doze direções.

Considera-se mais provável que as forças negativas venham da direção do signo oposto ao signo de nascimento. Assim, a oferenda é jogada ou posta na direção do signo oposto. Para determinar que signo usar, conte o seu signo como o número um e depois continue a contar até sete. Esse é o seu signo oposto. Por exemplo, quem nasceu no ano do dragão poria a oferenda na direção do nordeste, na direção do cão, que é o oposto do dragão.

Na tradição chinesa, o ano Bön do garuda é conhecido como ano do galo e o ano do elefante como ano do boi.

Tigre leste (mais perto do nordeste) **Lebre** leste (mais perto do sudeste) **Dragão** sudeste
Serpente sul (mais perto do sudeste)noroeste
Cavalo sul (mais perto do sudoeste) **Carneiro** sudoeste
Macaco oeste (mais perto do sudoeste) **Garuda (galo)** oeste (mais perto do noroeste) **Cão**
Porco norte (mais perto do noroeste) **Rato** norte (mais perto do nordeste)
Elefante (boi) nordeste

A PRECE DO ESTADO INTERMEDIÁRIO: A PRECIOSA GRINALDA (‘BYUNG-BA’I ICUD-LEN)

421

420

422

423

424

425

426

427

Que muitos seres sejam beneficiados.